



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LA INICIACION DEPORTIVA Y SU RELACION EN LA PRACTICA EN EL TIEMPO LIBRE EN LA DISCIPLINA DE BASQUETBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTINEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL PERIODO 2011-2012” PROPUESTA ALTERNATIVA.

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTORES:

Orquera Orquera Susana del Pilar
Quinteros Jurado Klever Marcelo

DIRECTOR:

Msc: Alfonso Chamorro González.

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: **“LA INICIACION DEPORTIVA Y SU RELACION EN LA PRACTICA EN EL TIEMPO LIBRE EN LA DISCIPLINA DE BASQUETBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTINEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL PERIODO 2011-2012” PROPUESTA ALTERNATIVA**.de los egresados: Orquera Orquera Susana, Quiteros Jurado Klever Marcelo de la Carrera en Educación Física, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 7 de enero del 2013

Msc: Alfonso Chamorro González.

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

A Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A toda mi familia, para mis hijos, por su comprensión y ayuda en momentos malos. Me han enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.

A todos ellos, muchas gracias de todo corazón.

Susana

Dedico esta tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ellos soy lo que soy ahora.

También dedico esta tesis a todas las personas quienes me han ayudado Durante todo este tiempo de trabajo.

A todos ellos, muchas gracias de todo corazón.

Klever

AGRADECIMIENTO

Los resultados de esta tesis, están dedicados a todas aquellas personas que, de alguna forma, son parte de nuestra culminación. Nuestros sinceros agradecimientos al Msc: Alfonso Chamorro por su asesoría y dirección en el trabajo de investigación. A nuestras familias por siempre brindarnos su apoyo, tanto sentimental, como económico.

A la Facultad de Ciencia y Tecnología, por el soporte institucional dado para la realización de este trabajo.

Pero, principalmente nuestros agradecimientos están dirigidos hacia la excelentísima Universidad Técnica del Norte por habernos acogido en sus aulas.

Los Autores

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INDICE DE CONTENIDOS	v
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPITULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 ANTECEDENTES	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.4 DELIMITACIÓN	5
1.4.1 Unidades de observación	5
1.4.2 Delimitación Espacial	5
1.4.3 Delimitación Temporal	5
1.5 OBJETIVOS	5
1.6 JUSTIFICACIÓN	6
1.7 FACTIBILIDAD	7
CAPÍTULO II	9
2. MARCO TEÓRICO	

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
2.1.1. Fundamentación Epistemológica	9
2.1.2. Fundamentación Filosófica	10
2.1.3. Fundamentación Psicológica	11
2.1.4 Fundamentación Pedagógica	12
2.1.5 Fundamentación Sociológica	13
2.1.6 Fundamentación Legal	15
2.1.7 Concepto de iniciación deportiva	16
2.1.8 Elementos del proceso enseñanza aprendizaje	18
2.1.9 Influencia del contexto en los elementos a tener en cuenta	20
2.1.10 La edad de la iniciación	21
2.1.11 Experiencias anteriores	22
2.1.12 Las motivaciones del sujeto	22
2.1.13 Las intenciones educativas del proceso de iniciación	24
2.1.14 Los aprendizajes técnicos tácticos	25
2.1.15 Tiempo libre	26
2.1.16 Los adolescentes y el tiempo libre	26
2.1.17 Actividades que realizan los adolescentes y el tiempo libre	28
2.1.18 Los adolescentes y la inactividad	28
2.1.19 Como entienden los adolescentes el tiempo libre	30

2.1.20	Actividades deportivas	30
2.1.21	Actividades culturales	32
2.1.22	Actividades sociales	33
2.1.23	Los adolescentes y la inactividad	33
2.1.24	Los adolescentes tiene mucho tiempo libre y pocos proyectos	33
2.2	POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	34
2.3	GLOSARIO DE TÉRMINOS	35
2.4	INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	37
2.5	MATRIZ CATEGORIAL	41
	CAPÍTULO III	42
3.	MARCO METODOLÓGICO	43
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	43
3.2	MÉTODOS	43
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	44
3.4.	POBLACIÓN	46
3.5.	MUESTRA	46
	CAPITULO IV	47
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	48
4.1.1	ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES	48
4.1.2	CONTESTACIÓN A LAS INTERROGANTES	48

CAPITULO V	60
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
CAPITULO VI	61
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	63
6.1. TÍTULO	63
6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA	63
6.3. FUNDAMENTACIÓN	63
6.4 OBJETIVOS	65
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA	92
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	93
6.7 IMPACTO	93
6.8. DIFUSIÓN	148
6.9 BIBLIOGRAFÍA	149
6.10 ANEXOS	150
	151

RESUMEN.

La presente investigación se refirió. A la “La iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta Alternativa. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar el nivel de conocimiento técnico del basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta en el empleo del tiempo libre de la ciudad de Mira durante el periodo 2011- 2012. En este proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así, podrá ir progresando en su deporte de una manera racional y pedagógica, para la construcción del marco teórico se utilizo bibliografía especializada con respecto a la iniciación deportiva y su relación con los fundamentos técnicos del baloncesto. Por la modalidad de investigación corresponde a una investigación bibliográfica, de campo, se basó en un trabajo de grado, descriptiva, explicativa , propositiva. Los investigados fueron los estudiantes del Colegio Carlos Martínez Acosta. La encuesta fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. La Guía didáctica de iniciación deportiva. Parece claro que los procesos de enseñanza aprendizaje durante la iniciación deportiva deben tener una orientación educativa que puede y debe ser compatible con la recreación y la competición, aspectos sin los cuales el deporte se desvirtúa. Para conseguir una iniciación deportiva que responda a las intenciones manifestadas debemos conocer primeramente cuando es el momento idóneo para comenzar el proceso y plantear unos objetivos, contenidos, metodología, evaluación, que contribuyan a ese proceso formación. Todos estos elementos del proceso de enseñanza aprendizaje se ven afectados por una serie factores que son intrínsecos y extrínsecos al propio proceso. Su conocimiento y control facilitará que el proceso no se desvíe de una intención educativa aún cuando pudiera tener otras intenciones que puedan ser complementarias.

ABSTRACT

This investigation concerned. the "Initiation sport and its relationship in practice during free time in the discipline of basketball in college students Carlos Martinez Acosta of the city of Myra in the period 2011 - 2012" Alternative Proposal. The present study was aimed grade essential to determine the level of technical knowledge of basketball in college students Carlos Martinez Acosta in the use of leisure time in the city of Myra during the period 2011 - 2012 for the construction of the theoretical framework was used literature regarding sports initiation and its relation to the technical fundamentals of research baloncesto. For mode corresponds to a literature search, field, was based on a thesis, descriptive, explanatory, purposeful. The students surveyed were Carlos Martinez Acosta College. The survey was the research technique that allowed collecting information relating to the problem of study. The Tutorial sports initiation seems clear that the teaching and learning processes during initiation sport must have an educational orientation that can and should be compatible with recreation and competition aspects without which the sport is distorted. For a sports initiation meeting the stated intentions must know first when is the right time to start the process and propose objectives, content, methodology, evaluation, contributing to the training process. All these elements of the teaching-learning process is affected by a number of factors that are intrinsic and extrinsic to the process. His knowledge and control facilitate the process is not diverted from educational intent even if it could have other intentions that may be complementary.

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva del baloncesto en las etapas de iniciación en el período escolar extra lectivo deben perseguir las intenciones educativas marcadas en el curricular para el período y ciclo educativo con el que estén trabajando, independientemente de las intenciones finales del proceso de iniciación y enseñanza de ese deporte, alta competición, recreación, o formación del individuo, ya que todas estas orientaciones tienen elementos comunes que hacen que puedan coexistir en la iniciación deportiva ambas intenciones:

El púber del Colegio Carlos Martínez Acosta acude a practicar un deporte principalmente con una finalidad recreativa, para ocupar una parte de su tiempo de ocio con una actividad lúdica que le divierta, y le proporcione motivación necesaria, y que por tanto justifica una intención recreativa.

El deporte, utilizado de forma adecuado como instrumento educativo, puede fomentar hábitos de práctica deportiva saludables para el mantenimiento y mejora de la salud, enseña a ocupar el tiempo de ocio con actividades deportivas, ofrece diversión y placer en la práctica, aumenta la autonomía personal, mejora las capacidades perceptivo motrices, mejora y favorece la reflexión y la toma de decisiones, desarrolla las habilidades motrices básicas, las habilidades motrices específicas y las cualidades físicas, enseña a valorar y a respetar las propias capacidades y las de los demás, favorece la expresión, comunicación y creatividad, favorece el respeto a las normas, a las relaciones con los demás y a las diferencias entre los participantes ya sea por su condición física o motriz, de raza, sexo . Los aprendizajes técnicos - tácticos a través de una metodología adecuada pueden satisfacer los intereses de las diversas orientaciones del deporte.

Una competición bien canalizada y sin una excesiva orientación al triunfo y el resultado ayudará a mantener la motivación del joven y le permitirá a contrastar sus aprendizajes con su estado inicial y /o con los demás, favoreciendo el reconocimiento y la aceptación de sus propias capacidades.

Un paso fundamental para enfrentar un proceso de enseñanza aprendizaje, para saber de dónde partimos, es la evaluación inicial de los conocimientos y habilidades del sujeto que se inicia y que no son otra cosa que las experiencias adquiridas previamente. Estas experiencias previas son la base donde apoyar los aprendizajes posteriores ya que un proceso adecuado debe evolucionar desde el principio de significatividad de los conocimientos y experiencias motrices.

Tipos de experiencias previas:

- Prácticas regladas: Escuelas pre deportivas, Clases de Educación Física, Actividades extraescolares controladas
- Práctica libre: Experiencias deportivas libres y espontáneas y experiencias motrices básicas espontáneas en el medio, en la calle, en casa, centros de ocio como los centros comerciales, parques con material de recreo, en el campo,

En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: En este primer capítulo se detalla el problema de la investigación, y contiene además los antecedentes, el planteamiento del problema y formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: El capítulo dos contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, para su realización se hizo necesario recopilar información respecto al tema en libros, folletos, revistas, documentos e internet.

Capítulo III: En el capítulo tres, se describe la metodología de la investigación utilizada a lo largo del desarrollo de este tema investigativo, y en él se trata temas como los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: En el capítulo cuatro, muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de la encuesta, contestación de las preguntas de investigación.

Capítulo V: Este capítulo contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez concluido este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones.

Capítulo VI: Por último el capítulo seis, concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa.

Finalmente en este trabajo de grado existe la parte de anexos, donde se incluye el árbol de problemas, la matriz de coherencia y los instrumentos que nos servirán para recopilar la información.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

Desde hace varias décadas en el país se han venido consolidando corrientes de pensamiento educativo que consideraban el tiempo libre como lugar de educación. La escuela, como centro de la educación formal, emergía el tiempo libre como un espacio educativo. Es decir, espacio donde se pueden establecer relaciones, construir proyectos, experimentar valores, aprender desde la vida.

Podríamos definir el tiempo libre, tal como lo hace E. Weber , como el conjunto de aquellos períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas quedando con ello libre para emplear con sentido tales momentos, de tal manera que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana.

También podemos hablar de tiempo libre como el conjunto de actividades que realiza el sujeto durante un tiempo disponible, una vez deducido el empleo en sus necesidades vitales y socio familiares. Del mismo modo podría ser considerado como un período libre de necesidades, obligaciones, actividades condicionadas, una serie de actividades dirigidas al descanso, diversión, desarrollo con carácter liberatorio, gratuito, personal, con una actitud activa, participación social, participación cultural, desarrollo personal, partiendo de los condicionantes personales y sociales.

En la sociedad el tiempo libre se plantea como opuesto al tiempo ocupado esto habla de una sociedad que valora la producción y eso se refleja en todas las áreas del ser humano.

Así todas las actividades del ocio está mal vista porque no producen nada el estar sin trabajar es inconcebible para esta sociedad, sólo es concebible si ese tiempo se utiliza para recargar fuerza para seguir trabajando y seguir produciendo.

Cómo una buena sociedad de consumo, también consumimos el tiempo a partir de un monto de ofertas que nos hace las ofertas en donde el tiempo se concibe como una mercancía que hay que consumir.

Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal. Por tanto, el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento y desarrollo personal.

El colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira, es una institución educativa fiscal, donde la Comunidad Educativa a participado en la construcción del proyecto educativo institucional vinculado con las necesidades institucionales, donde es importante la implementación de una escuela de iniciación deportiva de básquet para los estudiantes de la Institución y se implante bajo los parámetros legalmente establecidos con la utilización adecuada de las técnicas fundamentales en esta disciplina.

La inexistencia en el colegio de iniciación deportiva de básquet no ha permitido prestar el servicio adecuado a los jóvenes del cantón, pues no existe el suficiente apoyo del gobierno autónomo descentralizado, tomando en cuenta que los niños, niñas y adolescentes constituyen un grupo vulnerable de la sociedad y que los órganos seccionales están en la obligación de apoyar con el 10% del presupuesto que debe destinar para este importante grupo, de allí que ni la Liga Cantonal Deportiva, Federación Deportiva de Carchi prestaba la debida ayuda para que este deporte de básquet se desarrolle en la ciudad.

Tomando en cuenta el interés superior de los alumnos del colegio quienes ejerciendo su derecho legítimo a las facilidades que le permitan la práctica de actividades deportivas, sociales, culturales, científicas en representación de su centro de estudio, de su comunidad, de su provincia o del país a nivel competitivo, dentro de la disciplina de básquet como una escuela de iniciación deportiva. Por ende ha existido dentro de los estudiantes del Colegio Carlos Martínez Acostas un desapego dentro de la actividad concerniente a su formación deportiva, ya que las fuentes más cercanas para dicha formación han sido únicamente las actividades curriculares que tienen dentro de la materia de Educación Física impartida en la institución de manera obligatoria con el fin de que los estudiantes obtengan un aprendizaje holístico.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira ofrece sus servicios a sus estudiantes dentro de la materia de Educación Física de manera general en las distintas disciplinas como futbol, básquet, atletismo, gimnasia, natación, etc. como sabemos el gran número de estudiantes compuesto por hombres y mujeres respetando siempre el derecho de libertad de género y en lo que tiene que ver a las distintas edades que van desde los doce años hasta los dieciocho años impide

que se imparta de manera individual cada una de estas disciplinas con profundidad.

La aplicación de la materia de educación física de acuerdo a la malla curricular institucional, en la que se encuentra establecida la carga horaria de las distintas disciplinas en general, hemos visualizado que el corto tiempo es el factor que no permite cumplir con los objetivos, parámetros y lo planificado en la malla curricular, de allí la inexistencia de la escuela de iniciación deportiva específica en la disciplina de básquet, en esta institución educativa es necesaria y por ello su creación para que esta disciplina que es fuente de estímulos para los estudiantes reaccionen y cumplan el proceso de aprendizaje como complemento en su vida personal, es especial con el profesional de educación física quien con sus conocimientos teóricos, prácticos, técnicos y su metodología que emplea desarrollen un rendimiento técnico coordinado. Existen muchas causas que configuran el problema de investigación los docentes de cultura física no motivan a los estudiantes a que realicen alguna actividad deportiva en el tiempo libre, los padres de familia no motivan ni dan ejemplo a sus hijos a que practiquen alguna disciplina deportiva, escasa formación en la disciplina de básquet, No hay claridad en las políticas de la gestión de iniciación deportiva, Estudiantes desmotivados por la práctica deportiva, conocidos las causas surgen algunos efectos, que configuran el problema de investigación, Inexistencia de la escuela de iniciación deportiva de básquet, Deficiencia desde la Dirección de Educación para implementar la escuela de baloncesto, Poco interés por parte del Ministerio de Educación para motivar el desarrollo de iniciación deportiva, No existe el apoyo de padres de familia

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación del tiempo libre con la iniciación deportiva en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del Colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira?

1.4 DELIMITACIÓN

- **Unidades de Observación:** Colegio “Carlos Martínez Acosta”
- **Delimitación Espacial:** Ciudad de Mira – cantón Mira – provincia Carchi.
- **Delimitación Temporal:** Durante los años 2011 y 2012.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

Determinar la incidencia del tiempo libre en el proceso de iniciación deportiva en la disciplina de básquet en los estudiantes del Colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar los tipos de factores del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012
- Analizar los factores motivacionales del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012
- Elaborar un programa de iniciación deportiva

1.6 JUSTIFICACIÓN

El Estado garantiza el derecho a la cultura física sustentado en el principio del buen vivir a través de un sistema nacional de inclusión y

equidad social, constituyendo el conjunto articulado y coordinado de sistemas, instituciones, políticas, normas, programas y servicios que aseguran el ejercicio, garantía y exigibilidad de los derechos reconocidos en la Ley, tomando en cuenta que los derechos de los jóvenes como el de participación e inclusión en todos los ámbitos sean estos en la recreación, deporte, tiempo libre para su incorporación en la sociedad.

Para tener un conocimiento real y objetivo del básquet como deporte individual y colectivo que constituye una disciplina ágil y recreativa que disminuye el nivel del sedentarismo y por ende nos ayuda al funcionamiento y desenvolvimiento de un movimiento y desarrollo de destrezas físicas que permiten vivencias compartidas en el medio, donde el profesor de educación física a través de la escuela de iniciación deportiva de básquet brindará sus conocimientos a los estudiantes del Colegio Carlos Martínez Acosta siguiendo el proceso establecido y cumpliendo sus objetivos propuestos.

El deporte es un medio de mejoramiento de la forma de vida de los ciudadanos y básicamente de los niños y jóvenes que deben formar su mente y su cuerpo de una manera sana, pues una formación integral requiere que se dé un desarrollo tanto intelectual como físico. El presente trabajo de investigación se enmarca en una realidad y una necesidad institucional básica que en la actualidad no existe, es decir, es necesario la implementación de una escuela de iniciación deportiva de básquet para los estudiantes de Colegio Carlos Martínez Acosta, de allí que permita mejorar de manera técnica la enseñanza y aprendizaje de los fundamentos individuales y colectivos de la disciplina de básquet, con miras a formar talentos deportivos de calidad y mejorar el rendimiento físico e intelectual de los jóvenes de este establecimiento que nos permitirá cumplir con los parámetros establecidos en la Ley, a fin de alcanzar una motivación individual dentro de la práctica deportiva permanente en su vida cotidiana.

Como sabemos la educación física es la herramienta utilizada en todos los centros educativos de todo nivel para garantizar la formación integral de las personas y el desarrollo de las capacidades motrices de cada edad, pues los objetivos que cumple la educación física en la formación integral de la niñez y juventud sabemos que la ley establece una carga horaria de al menos dos horas a la semana lo que influye en no poder cumplir en el proceso establecido, pues con la creación de la escuela de iniciación deportiva estará orientada a mejorar los fundamentos técnicos, teóricos, pedagógicos, prácticos del básquet como disciplina integral conformando por un equipo multidisciplinario que garantice el cumplimiento y los fines propuestos por la escuela y sirva de modelo en los demás centros educativos a nivel cantonal, provincial y nacional, por ello su importancia.

1.7 FACTIBILIDAD

La labor de la implementación Elaborar un programa de iniciación deportiva de iniciación deportiva de baloncesto para los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta está dirigida para la comunidad educativa entendida como el conjunto de actores directamente vinculados a una institución educativa determinada con sentido de pertenencia e identidad compuesta por autoridades, docentes, estudiantes, madres y padres de familia o representantes legales y personal administrativo y de servicio, pues como sabemos la comunidad educativa promoverá la integración de los actores culturales, deportivos, sociales, comunicacionales y de seguridad ciudadana para el desarrollo de sus acciones y para el bienestar común y de esta manera propiciar la convivencia armónica y la resolución pacífica de las conflictos en la comunidad educativa, manteniendo un ambiente propicio para el desarrollo de las actividades educativas, como también respetando las instalaciones y recursos educativos, como participar en lo que fuera posible en el mantenimiento y mejoramiento de las instalaciones físicas de las instituciones

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La pedagogía del tiempo libre organiza la relación de manera educativa, de modo que intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentarse a la vida de manera más adecuada.

Uno de los avances más significativos en la reflexión sobre la pedagogía del tiempo libre es la valoración que se hace de la vida cotidiana. La vida cotidiana como motivo de la vida del grupo, como contenido. El trabajo en la cotidianeidad como camino hacia la autonomía. Superadas las posibilidades de sorprender de las novedades que el educador prepara para el grupo de educandos, se llega inevitablemente a descubrir la vida de todos los días, como objetos de desarrollo personal y social. Lo cotidiano como marco o escenario de la educación en el tiempo libre.

La primera característica de toda educación es el contacto humano, lo cual implica por supuesto influencia mutua entre dos o más seres. Sin contacto humano no hay educación, sin relación personal no hay educación, sin influencias mutuas no hay educación. La segunda característica, que tiene una fuerte relación con la primera, es la intencionalidad. En efecto, aun contacto humano para que se le pueda calificar de educativo debe ser intencional, entre otros requisitos. De no ser así puede calificársele incluso de formativo, pero no de educativo. Y es que no entendemos la educación sin la existencia de unos fines y unos

objetivos marcados y diseñados previamente, aunque ello no implica que sean estáticos, intocables y no sujetos a variación alguna. La educación además es un proceso. Esta es la tercera característica. Es un proceso de optimización, por lo que como proceso implica una graduación de pasos o etapas, pero hemos añadido que se trata de un proceso de optimización.

2.1.1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

Teoría Constructivista

Nos basaremos en lo que dice Piaget; **“el desarrollo cognitivo no es continuo, sino que se organiza en períodos sucesivos o estados cada uno de los cuales posee a su vez diversos sub estados, en cada estado se forman una serie de esquemas que incluyen: la Percepción, el Pensamiento y la Conducta.”**

Al respecto debemos manifestar que el estudio de los procesos de desarrollo del ser humano durante el desarrollo de su vida, entendida desde que el ser humano se encuentra en el vientre materno y en el proceso de alumbramiento, son determinantes para su crecimiento, su pensamiento y su conducta.

Para CASANOVA, Elsa M. (2001), cita a John Dewey (1859-1952), filósofo, psicólogo y educador estadounidense. Nacido en Burlington. Para Dewey, **“la habilidad humana de pensar había evolucionado. La mente era una facultad adaptable y tenía un papel funcional que representar en la vida de cada individuo, que sería guiar una acción inteligente en un mundo cambiante.”** 2011. (p. 13)

Entendemos que en las escuelas, se mira a aquellos bajo enseñanza, como si estuviesen adquiriendo conocimiento como espectadores teóricos, mentes que se apropian de los conocimientos mediante energía directa del intelecto. La palabra estudiante misma ha llegado casi a significar alguien que no se dedica a tener experiencias provechosas, sino a absorber los conocimientos directamente. Algo llamado mente o conciencia es separado de los órganos físicos de actividad. El aprendizaje se da como resultado de emprender una acción para resolver problemas apremiantes. Además, el aprendizaje se da a lo largo de la vida, el aprendizaje es un desarrollo que dura toda la vida, creemos que el hombre es un ser esencialmente biológico, social y afectivo, que actúa respondiendo a estímulos y va de un problema a otro. La vida es una constante resolución de problemas varios. De allí la importancia que los educadores conceden a los métodos activos, sobre todo al método de proyecto, el cual constituye su magno descubrimiento pedagógico.

2.1.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Teoría Humanista

"La Filosofía es una actividad teórica que consiste en reflexionar y comprender que es y cuál es el sentido bien de un concepto o aspecto más o menos relevante en nuestra experiencia del mundo, bien de la realidad o del ser en general"*SALVAT Enciclopedia, en su volumen 8, (p. 613)*

Del argumento filosófico se desprende que para crear una conciencia social en los individuos es necesaria una fuente de información, que llega en un determinado momento, en este caso desde temprana edad para lograr que los jóvenes aprendan, conozcan y practiquen correctamente sin abusar de su fuerza ni su capacidad sino mejor hacerlo

paulatinamente sin hacer esfuerzos innecesarios y mucho menos usando sustancias estupefacientes o anabólicos.

2.1.3. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Teoría Cognitiva

A nuestro juicio diremos que todo, o más bien la mayoría, recibe influencia del medio y que poco a poco va recogiendo, experimentando, madurando y aprendiendo, es por ello que el ser humano cada día aprende y cuando muere no ha terminado de aprender. ¿Cómo llega el individuo a conocer el mundo que le rodea? Lo conoce en base a experiencias con el vivir de todos los días, el observar, el palpar, el gustar, ¿Ciertos pensamientos son innatos o son todos adquiridos? Es posible, pero creemos que es diferente la capacidad con la que nace el ser humano y el pensamiento, que es adquirido, aprendido, con las continuas oportunidades que le brinda el vivir diario, el experimentar y el crecer La psicología manifiesta que la mente tiene ciertas ideas traídas desde su nacimiento.

Para el autor Locke (1998).- **"Creía que toda la información sobre el mundo físico pasa a través de los sentidos. La corriente empírica afirma que todo conocimiento se basa en la experiencia; lo opuesto del empirismo es el racionalismo, la mente es capaz de reconocer la realidad mediante la capacidad de razonar y se basa en el racionalismo, porque interviene el razonamiento"**. (p. 243)

Por lo que creemos que la Psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia, de cómo los seres humanos y los animales, sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les

rodea por tanto la psicología moderna se ha dedicado a recoger hechos sobre la conducta y la experiencia y a organizarlos sistemáticamente, elaborando teorías para su comprensión, la Psicología educativa estudia el comportamiento de los individuos y grupos sociales en los ambientes educativos.

En resumen, la Psicología tiene un trabajo muy necesario que hacer, para que el estudio de la buena práctica de la iniciación deportiva, organizan a las personas, para orientarlo de tal manera que las facultades que tiene éste y que gobierna la Psicología, se enrumben de una manera científica y que la Psicología educativa dedique su atención a rescatar los mejores procedimientos y el adecuado proceso en la práctica de esta disciplina.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Teoría Humanista

Los cambios tecnológicos han transformado las sociedades modernas y que es necesidad imperiosa la búsqueda de políticas acertadas más ajustadas a nuevas realidades, los sistemas educativos buscan más dinamismo, las reformas educativas que son procesos continuados de revisión que comparecen en la escena política y social y de un continuo cambio, el logro de una educación de calidad es un objetivo esencial, es un fin cuyos valores humanistas, que constituyen un instrumento imprescindible para el ejercicio de la libertad individual, realización personal, y en este caso contribuye a la formación y simetría de quienes practican el deporte en mención.

Para el autor Rafael Flores Ochoa, Pedagogía es, **"Una disciplina que estudia y propone estrategias para lograr la transición del jóvenes y adolescentes, del**

estado natural al estado humano, hasta su mayoría de edad, como ser racional auto consiente y libre.

1.994. (p 223)

Lo que podemos decir que la pedagogía es la teoría de la enseñanza que se impuso a partir del siglo XIX como ciencia de la educación o didáctica experimental. Relacionando estos dos criterios que me servirán para hacer la propuesta y demostrar que impartir clases de la técnicas de formación de músculos es indispensable y se basará en disciplinas de estudio que propongan a los jóvenes nuevos caminos que le lleven a despertar el interés por conocer más acerca de las diferencias disciplinas deportivas existentes basados en su fondo de experiencia, extraídos del entorno. Los fundamentos pedagógicos no sólo sirven para el aprendizaje sino para que los jóvenes de hoy sean los hombres centrados y formados del mañana.

Cuán importante conocer y rescatar la capacidad para tomar iniciativas y la responsabilidad, son valores fundamentales para el desarrollo profesional y personal de los individuos, para el progreso y crecimiento de la sociedad en su conjunto, el espíritu emprendedor y creadores necesario para hacer frente a la evolución de las demandas

Parece claro que los procesos de enseñanza aprendizaje durante la iniciación deportiva deben tener una orientación educativa que puede y debe ser compatible con la recreación y la competición, aspectos sin los cuales el deporte se desvirtúa. Para conseguir una iniciación deportiva que responda a las intenciones manifestadas debemos conocer primeramente cuando es el momento idóneo para comenzar el proceso y plantear unos objetivos, contenidos, metodología, evaluación,... que contribuyan a ese proceso formación. Todos estos elementos del proceso de enseñanza aprendizaje se ven afectados por una serie factores que son intrínsecos y extrínsecos al propio proceso. Su conocimiento y control

facilitará que el proceso no se desvíe de una intención educativa aún cuando pudiera tener otras intenciones que puedan ser complementarias.

2.1. 5 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICO

Teoría Socio Crítica

La educación física no es un hecho social cualquiera, la función de la educación es la integración de cada persona en la sociedad, así como el desarrollo de sus potencialidades individuales la convierte en un hecho social central con la suficiente identidad e idiosincrasia como para constituir el objeto de una reflexión sociológica específica. El devenir histórico del proceso de formación de docentes en Cuba se ha caracterizado por revelar el quehacer del educador en su vinculación a las exigencias sociopolíticas de cada época. En el estado cubano se han definido con claridad los fines y objetivos de la educación y se ha identificado la función educativa de la sociedad.

Según Gutiérrez, citado por Villarroel. (1998) dice: **“... que esta teoría de la sociología de la educación tiene, como argumento básico el cuestionar el modelo tradicional y desarrollista de la educación, como alternativa conveniente para la consecución de una pedagogía humanista y comprometida con el auténtico desarrollo de los pueblos”**. (p.108)

La cita antes indicada nos indica que el interés educativo de la sociedad está orientado, esencialmente a potenciar las capacidades de los seres humanos, dentro del fundamento sociológico se contemplan básicamente la relación entre educación y sociedad. Si se considera que el niño es un ser cultural histórico, social, se acepta que ése es el tipo de hombre que espera nuestra sociedad. Por tanto, la educación que se

imparte debe tratar, por una parte, de conservar sus valores y por otra, de servir de instrumento de cambio dentro de la sociedad.

Los cambios científicos tecnológicos determinan que los centros de educación superior transformen sus misiones y objetivos para poder cumplir responsablemente con la preparación, recalificación y formación continua de los recursos humanos que exige la reestructuración económica de cada país. Por tanto la formación profesional debe lograr una preparación para la investigación, el desarrollo, la aplicación y la transferencia de tecnologías adecuadas a los contextos, lo que implica una formación que responda a la magnitud de los cambios y transformaciones y permita un rápido accionar con criterio propio.

2.1.6 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

En la Constitución de la República del Ecuador establece garantiza y reconoce a los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país y una educación, recreación, deporte, tiempo libre, más aún los indicado en el Reglamento General a la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación que tiene relación a la aplicación de la Ley, para la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de las organizaciones deportivas en la búsqueda constante y sostenida del acondicionamiento físico de toda la población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas con discapacidad, coadyuvando así al buen vivir

La Ley de Deporte, Educación Física y Recreación dice en su Art. 1 dice: **“Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación en el**

territorio nacional, regula técnica y administrativamente a los organismos deportivos en general y a sus dirigentes la utilización de escenarios deportivos públicos y privados financiados con recursos del Estado” (p.3)

Para tener más claro el desarrollo de nuestro tema es importante ya que el reconocimiento deportivo es el mecanismo por el cual se incluye dentro del sistema nacional de información deportiva a los grupos y organizaciones que realizan actividades físicas y recreativas en los lugares donde por las limitaciones territoriales o por la misma naturaleza de la organización no se la puede otorgar personería jurídica.

El reconocimiento deportivo será otorgado mediante acto administrativo y se otorgará exclusivamente para los clubes de las organizaciones barriales y parroquiales, organizaciones internacionales de migrantes, las organizaciones de deporte universitario, estudiantil, policial y militar, clubes sociales y las no contempladas en las Ley y su reglamento.

En materia de nuestro estudio la creación de la escuela de iniciación deportiva de básquet en el Colegio Carlos Martínez Acosta estará orientado a los estudiantes y por ende a la Comunidad Educativa, previo un proceso de reconocimiento de personería jurídica

2.1.7 Concepto de iniciación deportiva

Con objeto de dejar patente el contenido de trabajo de este estudio, exponemos a continuación el concepto de iniciación deportiva según diversos autores, destacando las consideraciones de mayor interés y que más nos sirven para la comprensión de esta fase dentro del desarrollo formativo del deportista.

En este proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así, podrá ir progresando en su deporte de una manera racional y pedagógica, y se evitará una posible especialización temprana.

Hace ya bastantes años, Jolibois (1975), citado por Antón (1990:21), realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone "el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte", y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder. Álvarez del Villar (1987:677) apunta que "la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior". De forma sencilla Sánchez Bañuelos (1984) entiende que una persona se inicia en un deporte cuando consigue una operatividad básica en el contexto global del juego.

Por otro lado, para Pintor (1989) la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y sociomotriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo. Hernández Moreno (2000) interpreta el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice. Por su parte, Romero Granados (2001:22) define la iniciación deportiva como "la toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global".

En lo que sí coinciden muchos de estos autores es que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad. Romero Cerezo

(1989:35) entiende que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente. Por otro lado, para Antón (1990:21) "es necesario asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad".

Por último, y planteando la necesidad de diferenciar claramente el deporte escolar del practicado por adultos, Contreras Jordán (1998:222) añade que la iniciación deportiva "en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra".

Vistas todas estas definiciones, centramos el estudio en el análisis de aquellos trabajos que abordan el deporte desde la óptica de la enseñanza y el aprendizaje durante las primeras etapas de formación, en edades comprendidas entre los 7-8 y 12-13 años aproximadamente, tanto en el ámbito de la educación como en el entrenamiento y rendimiento deportivo.

2.1.8 Elementos del proceso enseñanza aprendizaje

Utilizando una analogía entre el proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de Educación Física y el entrenamiento deportivo en las etapas de iniciación a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, contenidos, metodología, adaptaciones al sujeto,

situaciones de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento de los resultados,... estamos respondiendo a las preguntas que el M.E.C. propone para planificar ¿qué enseñar? ¿cuándo enseñar? ¿Cómo enseñar? ¿Qué, cómo y cuándo evaluar? Feu e Ibáñez (2001)

Muchos coincidiremos en que estos son elementos fundamentales a cuidar para iniciar el proceso de enseñanza aprendizaje a cualquier deporte y en cuál es la función de cada uno de esos elementos; pero cuando la intención es que además produzca unos aprendizajes que colaboren en la educación integral del niño la cosa se complica, por ello al indagar sobre cuáles son los elementos del contexto que afectan al proceso también expondremos brevemente unas pinceladas para su utilización con la intención de producir el tipo de aprendizajes que deseamos.

2.1.9 Influencia del contexto en los elementos a tener en cuenta en el proceso enseñanza aprendizaje

Hay muchos factores que pueden influir en el proceso de formación deportiva del niño que se inicia, para Hernández (2000) estos factores son el sujeto, el deporte y el contexto. Estos factores pueden actuar por sí solos o en combinación entre ellos.

Los elementos del contexto que afectan al proceso de enseñanza aprendizaje pueden ser agentes cuya influencia sea circunstancial, área geográfica, tipo de población, promoción del deporte en una zona, a veces los recursos materiales e instalaciones y otras el grado de influencia que tienen elementos como son las instituciones educativas y deportivas, entidades deportivas, la Educación Física y actividades extraescolares en la Escuela Primaria, el profesor / entrenador, la familia, los amigos. Por último consideramos un factor intermedio como son los medios de comunicación que influyen a través de la retransmisión de

eventos deportivos o a través de los mensajes que aparecen en sus emisiones.

Una vez descritos todos los factores referidos al contexto hemos de planearnos en qué medida afectan a los elementos principales del proceso de iniciación que a nuestro criterio son: una edad de iniciación adecuada, las motivaciones del sujeto, las intenciones del proceso, experiencias anteriores, los objetivos, etapas de aprendizaje, contenidos, metodología, adaptaciones al sujeto, situaciones de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento de los resultados. En algunos elementos del proceso de enseñanza aprendizaje intervendrán, además del contexto, los otros dos factores el sujeto y la lógica interna que sólo citaremos en el presente artículo.

2.1.10 La edad de iniciación

Los especialistas en el estudio del desarrollo motor y de la iniciación deportiva consideran como adecuada la edad entre 8 - 10 años para iniciar a los niños en la práctica de la mayoría de los deportes, fundamentando esta propuesta en las características psicológicas, biológicas, afectiva y motrices del niño.

La iniciación deportiva orientada a un deporte de colaboración - oposición, debe comenzar entre los 10 y 11 años, coincidiendo con los cursos del tercer ciclo de Primaria y la categoría de alevines.

Estas propuestas de edades óptimas para la iniciación se fundamentan en las características evolutivas del niño en el ámbito psicológico, biológico, afectivo social y motor a demás de en la capacidad de maduración y capacidad de aprendizaje, entendida la maduración como la tendencia fundamental del organismo a organizar la experiencia y convertirla en asimilable; el aprendizaje sería el medio de introducir

nuevas experiencias en esa organización, Rigal (1987). La propia lógica interna del juego va a solicitar unos requisitos mínimos del niño para poder desenvolverse en el juego.

2.1.11 Experiencias anteriores

Un paso fundamental para afrontar un proceso de enseñanza aprendizaje, para saber de dónde partimos, es la evaluación inicial de los conocimientos y habilidades del sujeto que se inicia y que no son otra cosa que las experiencias adquiridas previamente. Estas experiencias previas son la base donde apoyar los aprendizajes posteriores ya que un proceso adecuado debe evolucionar desde el principio de significatividad de los conocimientos y experiencias motrices.

Tipos de experiencias previas:

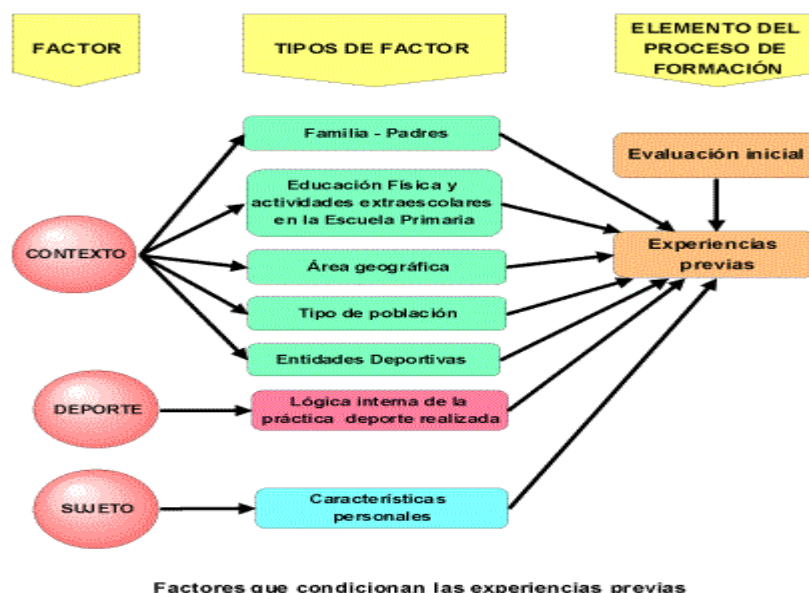
- Prácticas regladas: Escuelas pre deportivas, Clases de Educación Física, Actividades extraescolares controladas
- Práctica libre: Experiencias deportivas libres y espontáneas y experiencias motrices básicas espontáneas en el medio, en la calle, en casa, centros de ocio como los centros comerciales, parques con material de recreo, en el campo.

Las experiencias previas a la edad de iniciación óptima, es decir, entre los 8 y 9 años, deberían estar reguladas a través de escuelas pre deportivas comunes a todos los deportes y en las que la enseñanza se desarrolla mediante juegos y actividades que evolucionan desde el juego simple a la complejidad de juegos más reglados.

Puede suceder, y de hecho sucede, que el alumno /a llegue a una actividad deportiva sin tener experiencias previas en escuelas predeportivas y por tanto la heterogeneidad de los aprendizajes previos sea mucho mayor, ya que estas experiencias se limitarían a las dos horas

semanales de Educación Física en el horario lectivo, mediante prácticas predeportivas o deportivas, y en algunos caso a la práctica del juego deportivo en la calle.

Esta última posibilidad puede verse dificultada por la falta de espacios del entorno, condiciones climáticas, el tipo de población, la sobreprotección de los padres. También influirá el tipo de práctica que realizó y características personales del sujeto como la motivación personal, el nivel de activación, capacidades innatas....

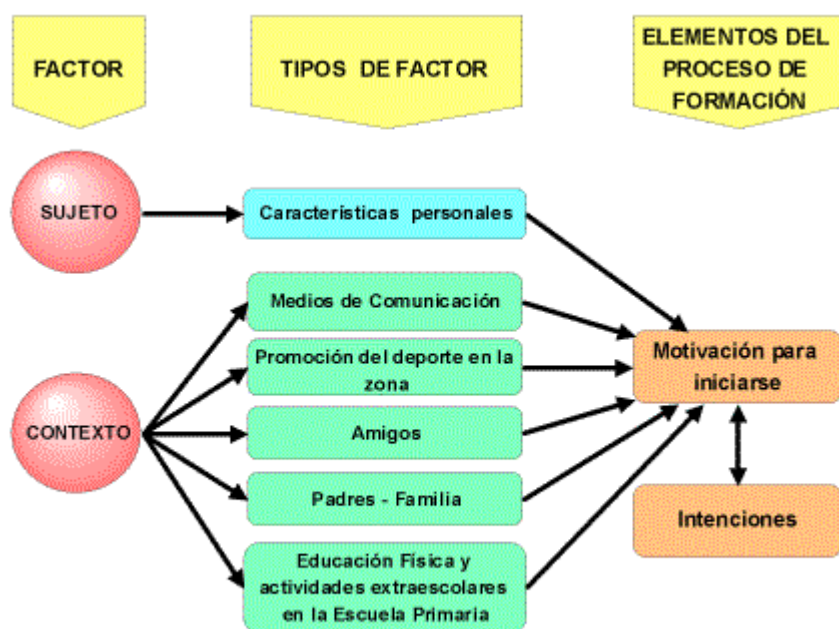


Fuente:<http://www.efdeportes.com/efd52/context.htm>

2.1.12 Las motivaciones del sujeto

Primeramente ha de tomarse en cuenta las motivaciones para que un niño acuda a iniciarse, el aspecto lúdico y agonista de la práctica, que a su vez también estarán sujetas a factores externos al propio sujeto. Esta motivación va a suponer un ensayo mental preparatorio de una acción para animarse a ejecutarla con interés y diligencia, Real Academia Española (1992). Ese ensayo mental a veces viene motivado o provocado

de una forma no consciente para el niño, es decir por la influencia de agentes externos a los que el sujeto no le atribuye ese poder como son los medios de comunicación y la promoción de un deporte en una zona de influencia. Los padres, la familia y amigos son un agente motivador y estabilizador muy importante para la iniciación y mantenimiento de esa práctica. Las propias intenciones del niño estarán implícitas en sus motivaciones y viceversa.



Factores que afectan a la motivación para iniciarse en un deporte

Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd52/context.htm>

2.1.13 Las intenciones educativas del proceso de iniciación deportiva

La práctica deportiva en las etapas de iniciación en el período escolar extra lectivo deben perseguir las intenciones educativas marcadas en el curriculum para el período y ciclo educativo con el que estemos trabajando, independientemente de las intenciones finales del proceso de iniciación y enseñanza de es ese deporte, alta competición, recreación, o

formación del individuo, ya que todas estas orientaciones tienen elementos comunes que hacen que puedan coexistir en la iniciación deportiva ambas intenciones:

El niño /a acude a practicar un deporte principalmente con una finalidad recreativa, para ocupar una parte de su tiempo de ocio con una actividad lúdica que le divierta, y le proporcione la catarsis necesaria, y que por tanto justifica una intención recreativa.

El deporte, **utilizado de forma adecuada como instrumento educativo**, puede fomentar hábitos de práctica deportiva saludables para el mantenimiento y mejora de la salud, enseña a ocupar el tiempo de ocio con actividades deportivas, ofrece diversión y placer en la práctica, aumenta la autonomía personal, mejora las capacidades perceptivo motrices, mejora y favorece la reflexión y la toma de decisiones, desarrolla las habilidades motrices básicas, las habilidades motrices específicas y las cualidades físicas, enseña a valorar y a respetar las propias capacidades y las de los demás, favorece la expresión, comunicación y creatividad, favorece el respeto a las normas, a las relaciones con los demás y a las diferencias entre los participantes ya sea por su condición física o motriz, de raza, sexo

2.1.14 Los aprendizajes técnicos - tácticos a través de una metodología adecuada pueden satisfacer los intereses de las diversas orientaciones del deporte.

Una competición bien canalizada y sin una excesiva orientación al triunfo y el resultado ayudará a mantener la motivación del niño / y le permitirá a contrastar sus aprendizajes con su estado inicial y /o con los demás, favoreciendo el reconocimiento y la aceptación de sus propias capacidades. <http://www.efdeportes.com/efd52/context.htm>

2.1.15 Tiempo libre

La mayoría de los autores no logran ponerse de acuerdo sobre una distinción clara entre tiempo libre, ocio, recreación, esparcimiento, descanso, asueto y demás términos que el lenguaje común utiliza.

Algunos estudiosos del tema los utilizan como sinónimos, otros tratan de diferenciarlos; mientras que otros más los utilizan indistintamente sin ahondar mucho en sus matices (De Grazia 1996; Dumazedier y Guinchard (coords.) 1978; Lanfant 1985).

La consulta de algunos textos clásicos parten del ocio como el concepto fundador, del cual se ramifican las nociones de tiempo libre, asueto, recreación, descanso (De Grazia, 1996).

El termino ocio etimológicamente proviene del latín otium, que significa reposo. Según el Diccionario de la Real Academia Española (1992), ocio es el tiempo libre, fuera de las obligaciones y ocupaciones habituales.

Los textos de Aristóteles, quien más escribió acerca del ocio en su tiempo, lo vinculan a la contemplación y a un estado de "verse libre de la necesidad de trabajar" (El tiempo libre y la autonomía una propuesta, Elsie Mc Phail Fanger, pp.83).

Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

El ocio no puede seguir identificándose, por más tiempo, con no hacer nada.

2.1.16 Los adolescentes y el tiempo libre

Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven.

Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla general estos se basan en dos conceptos:

El carácter grupal

La pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen.

Alejamiento del mundo de los adultos

Que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.

2.1.17 Actividades que realizan los adolescentes y el tiempo libre

Actividades deportivas

La actividad física, que tiene una importancia vital en la niñez, empieza en cierto modo a perder peso cuando se llega a la adolescencia, pero

sería muy recomendable que los adolescentes siguieran haciendo ejercicio y practicando algún deporte ya que esto reporta una serie de beneficios desde el punto de vista fisiológico (reduce el riesgo de producir ciertas enfermedades y ayuda a combatir la obesidad), psicológico (aumenta la seguridad en uno mismo) y social (desarrolla la solidaridad y la sociabilidad).

Muchos niños que practicaban algún deporte lo abandonan al llegar a los 15 ó 16 años. Esto es debido a que el deporte deja de ser un juego y adquiere un carácter competitivo en el que se marcan unos objetivos que en muchas ocasiones son muy poco realistas, al ser conscientes de ello los jóvenes pierden la ilusión y emplean su tiempo libre de otra manera.

Actividades culturales

Por su manera de ser, los adolescentes preferirán normalmente actividades que puedan realizar con otros jóvenes como grupos de teatro, bandas de música, etc. Por supuesto, la lectura es un objetivo que todos los padres deben perseguir en sus hijos adolescentes, pero por desgracia no son muy frecuentes los adolescentes aficionados a los libros.

Los videojuegos e Internet han sustituido a la lectura como entretenimiento individual.

Actividades sociales

También es muy positivo estimular la participación de los jóvenes en actividades de tipo social para que tomen conciencia social y aprendan a ser solidarios.

2.1.18 Los adolescentes y la inactividad

Debemos evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad.

Es importante que los adolescentes tengan alguna afición o algún hobby y que no identifiquen el tiempo de ocio con no tener nada que hacer.

El estar horas y horas tumbado viendo la televisión sólo aportará desencanto y aburrimiento al adolescente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es un momento para descansar, tampoco es bueno el otro extremo y no debemos buscarle a nuestros hijos un gran número de actividades extraescolares, que lo único que conseguirán será añadir más estrés al producido por su actividad académica.

<http://www.monografias.com/trabajos89/uso-del-tiempo-libre-adolescencia/uso-del-tiempo-libre-adolescencia.shtml#ixzz2HV2PsqQ6>

2.1.19 Cómo entienden los adolescentes el tiempo libre

Autonomía. El carácter grupal del adolescente le hace preferir las actividades con su grupo de amigos

Las vivencias que tienen los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven.

Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla general estos se basan en dos conceptos:

- El carácter grupal: La pertenencia a un grupo de amigos y su identificación con ellos es fundamental, hasta tal punto que el ocio se basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen.

- Alejamiento del mundo de los adultos: Que se produce principalmente como un deseo de reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.

2. La importancia de la orientación de los adultos

Los padres y tutores de los adolescentes deben incentivar en ellos alternativas de entretenimiento que les hagan alejarse de aspectos negativos de la sociedad tales como las drogas, la violencia o la apatía y el desencanto.

Pero para ofrecer alternativas que sean atractivas para los adolescentes tenemos que conocer su realidad. Para ello debemos dedicarles todo el tiempo que sea necesario, hablar mucho con ellos y averiguar todo lo posible acerca de sus gustos, ideas y opiniones. Una vez que cocemos cuales son los valores, las vivencias y las expectativas de los adolescentes podemos buscar actividades que se adecuen a lo que ellos buscan pero que también cuadren con nuestros deseos, de otra manera es muy probable que nuestras recomendaciones caigan en saco roto.

3. Actividades recomendables para su desarrollo

Las actividades recomendables para los adolescentes deben cubrir sus diferentes necesidades de actividad física, desarrollo cultural y participación social.

2.1.20 Actividades deportivas

La actividad física, que tiene una importancia vital en la niñez, empieza en cierto modo a perder peso cuando se llega a la adolescencia, pero sería muy recomendable que los adolescentes siguieran haciendo ejercicio y practicando algún deporte ya que esto reporta una serie de beneficios desde el punto de vista fisiológico (reduce el riesgo de producir ciertas enfermedades y ayuda a combatir la obesidad), psicológico (aumenta la seguridad en uno mismo) y social (desarrolla la solidaridad y la sociabilidad).

Muchos niños que practicaban algún deporte lo abandonan al llegar a los 15 ó 16 años. Esto es debido a que el deporte deja de ser un juego y adquiere un carácter competitivo en el que se marcan unos objetivos que en muchas ocasiones son muy poco realistas, al ser conscientes de ello los jóvenes pierden la ilusión y emplean su tiempo libre de otra manera.

Por eso es muy positivo que los padres y monitores desde pequeños les hagan ver el deporte como una manera de disfrutar con los amigos y de pasárselo bien y no crearles expectativas irreales.

2.1.21 Actividades culturales

Para que las actividades culturales sean atractivas para los jóvenes y adolescentes debemos hacer que ellos participen y puedan desarrollar toda su creatividad.

Por su manera de ser, los adolescentes preferirán normalmente actividades que puedan realizar con otros jóvenes como grupos de teatro, bandas de música, etc.

Por supuesto, la lectura es un objetivo que todos los padres deben perseguir en sus hijos adolescentes, pero por desgracia no son muy frecuentes los adolescentes aficionados a los libros.

Los videojuegos e Internet han sustituido a la lectura como entretenimiento individual.

2.1.22 Actividades sociales

También es muy positivo estimular la participación de los jóvenes en actividades de tipo social para que tomen conciencia social y aprendan a ser solidarios.

2.1.23 Los adolescentes y la inactividad

Debemos evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad.

Es importante que los adolescentes tengan alguna afición o algún hobby y que no identifiquen el tiempo de ocio con no tener nada que hacer.

El estar horas y horas tumbado viendo la televisión sólo aportará desencanto y aburrimiento al adolescente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es un momento para descansar, tampoco es bueno el otro extremo y no debemos buscarle a nuestros hijos un gran número de actividades extraescolares, que lo único que conseguirán será añadir más estrés al producido por su actividad académica.

La recreación constituye un derecho fundamental del ser humano, de acuerdo con la ONU es la sexta necesidad básica después de la nutrición,

la educación, la vivienda, el trabajo y la seguridad social, constituye un medio de unidad integral e integradora que promueve el desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico del individuo. Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al tiempo libre una dimensión de enriquecimiento personal, por tanto, ese tiempo que no dedicamos a nuestros compromisos laborales y a las obligaciones escolares de nuestros alumnos y alumnas vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilicemos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento personal.

2.1.24 Los adolescentes tienen mucho tiempo libre y pocos proyectos

El tiempo de ocio se utiliza, sobre todo, para estar con amigos. Y sólo algunos optan por hacer deportes o actividades al aire libre. El sedentarismo y el consumo son cada vez más habituales.

La mayoría de los jóvenes viven con sus padres, tienen mucho tiempo libre y lo aprovechan para estar con sus amigos. Además realizan pocas actividades al aire libre y son muy sedentarios.

2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Ante la necesidad de superación en este deporte que gusta y lo practican jóvenes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira, se buscan alternativas positivas que ayuden a levantar el nivel del básquet, pero por falta de la implementación de una guía de iniciación deportiva de básquet para los estudiantes su inexistencia a ocasionado una falta de orientación, educación y coordinación deportiva no se ha

podido obtener el éxito deportivo, y más bien se dedicaron a otras actividades basadas en la malla curricular aplicándose de manera general en las diferentes disciplinas

En el proceso de formación de juventud, debe tratar de adaptar una metodología útil para lograr el equilibrio justo en lo que se refiere a los fundamentos técnicos del básquet, y de esta manera lograr una sociedad más humana y mejor en este quehacer educativo. La tendencia con la que se trabajará será “Participativa – Formativa”, porque ésta permite que el niño y el joven obtengan una formación integral a nivel técnico – deportivo y a nivel personal.

El problema a tratarse es con frecuencia marginado por algunos de los entrenadores tradicionalistas y empíricos, debiendo darse un paso más firme a los avances técnicos del entrenamiento, como también a los medios a utilizarse para llegar a la obtención de resultados positivos. En la institución educativa existen buenos escenarios deportivos para la práctica del básquet; pero por parte de los dirigentes deportivos, entrenadores que colaboran en esta disciplina, no existe la voluntad para auto educarse, desconociendo totalmente la administración deportiva, el entrenamiento deportivo y el proceso que deben seguir los jóvenes que practican el básquet.

La implementación de la guía de Iniciación deportiva de básquet para los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta se lo aplicará como un proceso de enseñanza – aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica del básquet, desde que tomo contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional. Por ello a la iniciación deportiva se la debe entender como a la enseñanza de los deportes, la idea de planificar la formación deportiva desde las edades

tempranas; de hecho la infancia no fue parte de esta formación en nuestro país hasta la década de los setenta.

La creencia de que hay que iniciar a los niños en el deporte de un modo planteado y sistemático, de acuerdo con normas supuestamente científicas a tenido efectos tanto sobre la enseñanza de los deportes como sobre de la formación de los deportistas.

Respecto de la enseñanza, el concepto de implementación de la escuela de iniciación deportiva de básquet implica una visión de la educación fragmentada y utilitaria. Como forma de planificación y sistemática de introducir a los jóvenes en la práctica de los deportes para transformarlos lo antes posible en deportistas de rendimiento, se vuelven no solo contra la verdadera educación de los jóvenes sino contra el mismo propósito que la inspira.

En lo que tiene que ver a la factibilidad la labor de la implementación de la escuela iniciación deportiva de básquet para los estudiantes colegio Carlos Martínez Acosta está dirigida para la comunidad educativa entendida como el conjunto de actores directamente vinculados a una institución educativa determinada con sentido de pertenencia e identidad compuesta por autoridades, docentes, estudiantes, madres y padres de familia o representantes legales y personal administrativo y de servicio, pues como sabemos la comunidad educativa promoverá la integración de los actores culturales, deportivos, sociales, comunicacionales y de seguridad ciudadana para el desarrollo de sus acciones y para el bienestar común y de esta manera propiciar la convivencia armónica y la resolución pacífica de las conflictos en la comunidad educativa, manteniendo un ambiente respetando las instalaciones y recursos educativos, como participar en lo que fuera posible en el mantenimiento y mejoramiento de las instalaciones físicas de las instituciones educativas públicas y en especial respetar y proteger la

integridad física, psicológica y sexual de las y los estudiantes y en general de todos los integrantes de la comunidad educativa.

2.3 GLOSARIO DE TERMINOS

- **Acción.-** Situación del juego donde el jugador ofensivo se enfrenta a un defensivo y trata de lograr un enceste
- **Actividad Física.-** Movilidad corporal que se realiza para el desenvolvimiento de acciones tendientes a mejorar la condición física.
- **Administración.-** Proceso por medio del cual el hombre trata de introducir orden y aplicar dirección y control adecuados en las diversas instituciones de la sociedad para lograr determinados objetivos incluyendo el bien común.
- **Aptitud Física.-** Predisposición innata para realizar determinados movimientos o ejercicios. El término aptitud involucra una relación entre la tarea por realizar y la capacidad para ejecutarla.
- **Autoridad.-** Es el principio fundamental de toda administración, se debe conocer como delegar y como ejercer.
- **Comunicación.-** Proceso por el cual dos o más emisores – receptores codifican y decodifican un sistema simbólico o mensaje.
- **Condición Física.-** Resultado de un proceso de ejercitación que suele ser medido mediante la aplicación de test físico motores.
- **Cualidad.-** Es el aspecto constitutivo o las características predominantes del funcionamiento de una estructura.

- **Cualitativo.-** Referente a la calidad de un trabajo, proceso o resultado.
- **Cuantitativo.-** Referente a la cantidad de un trabajo, proceso o resultado, se basa en datos matemáticos y estadísticos.
- **Deporte.-** Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
- **Desarrollo.-** Son los sucesivos cambios o modificaciones de tipo total que experimenta el individuo a través de su evolución.
- **Educación.-** Proceso por medio del cual un individuo se integra individualmente al mismo tiempo que lo hace en un medio sociocultural.
- **Ejercicio.-** Reunión de movimientos que cumplen un objetivo o fin determinado, para lo cual fue creado.
- **Entrenador.-** Persona que realiza la función de ejercitar diferentes aspectos del proceso de entrenamiento deportivo; se encarga de la preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica.
- **Estrategia.-** Descripción del camino, forma o modo con el que se va a proceder para asegurar una efectiva ejecución de políticas, planes programados.
- **Estructura.-** Organización estática de la forma.
- **Evaluación.-** Proceso de control y seguimiento de un plan, evento o actividad.
- **Formación.-** Ejercicio ordenado para práctica de fundamentos.

- **Fundamentos.-** Cada una de las acciones que componen el juego, pueden ser ofensivos o defensivos.
- **Función.-** Tarea que corresponde realizar a una institución o entidad, o a sus órganos o personas.
- **Incentivación.-** Estímulo externo que realiza el maestro para provocar en el alumno la motivación.
- **Infraestructura.-** Conjunto de elementos o servicios que se consideran necesarios para la creación y funcionamiento de una organización cualquiera.
- **Instrucción.-** Curso que sigue un proceso o expediente que se está formando o instruyendo.
- **Instrumentos.-** Aquello de que nos servimos para hacer algo.
- **Métodos.-** Procedimiento que se sigue en las ciencias para hallar la verdad y enseñarla.
- **Motivación.-** Estado individual de desequilibrio interno que surge de la interacción con el medio.
- **Normas.-** Regla que se debe seguir o a que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades, etc.
- **Organización.-** Estructuración técnica de las relaciones que se dan entre jerarquías, funciones y obligaciones individuales indispensables para que un organismo social funcione con eficiencia óptima.

- **Personal Técnico.-** Personas encargadas de llevar adelante un proceso de carácter técnico.
- **Planificación.-** Consiste en determinar concretamente un curso de acción, indicando la orientación de las funciones, las secuencias necesarias y la prioridad precisa a cada acción.
- **Proceso.-** Conjunto de las fases sucesivas de una actividad planificada, sistema de un curso a seguirse.
- **Recreativo.-** Divertir, alegrar o deleitar, acción que realizan las acciones para cambiar la actividad y que sirve para cambiar el estado de ánimo de la persona y relajar de los problemas particulares.
- **Recursos.-** Conjunto de elementos disponibles para resolver una necesidad o llevar a cabo una empresa.
- **Reglamento.-** Colección ordenada de reglas o preceptos, que por la autoridad competente se da para la ejecución de una ley o para el régimen de una corporación, una dependencia o un servicio.
- **Resultado.-** Efecto y consecuencia de un hecho, operación o deliberación.
- **Táctica.-** En el baloncesto es el arte de disponer, mover y emplear los diferentes sistemas tanto ofensivos como defensivos para lograr un fin.
- **Técnica.-** En el baloncesto es la forma de emplear los instrumentos propios del juego, es decir, el dominio del balón y del cuerpo en forma individual y colectiva para ejecutar con la mayor perfección la ofensiva y la defensiva sin dispendio de esfuerzos.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son los tipos de factores del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012
- ¿Cuáles son los factores motivacionales del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Es la enseñanza de los deportes, idea de planificar la formación deportiva en la disciplina de básquet	Iniciación deportiva	<p>Elementos a tener en cuenta en el proceso enseñanza aprendizaje</p> <p>Factores que afectan a la motivación para iniciarse en algún deporte</p>	<p>área geográfica, tipo de población, promoción del deporte en una zona, a veces los recursos materiales e instalaciones y otras el grado de influencia que tienen elementos como son las instituciones educativas y deportivas, actividades extraescolares</p> <p>-Características personales</p> <p>-Medios de comunicación.</p> <p>-Promoción del deporte en la zona.</p> <p>-Amigos</p> <p>-Padres de familia</p>
El tiempo que las personas disponen para realizar cualquier actividad	Tiempo libre	<p>Tiempo</p> <p>Escenarios</p> <p>Actividades</p> <p>Colaboración</p>	<p>-Tiempo disponible</p> <p>-Escenarios deportivos</p> <p>-Actividades del tiempo libre</p> <p>Colaboración de padres de familia</p> <p>-Colaboración de profesores de educación física y entrenadores</p> <p>-Colaboración de las autoridades</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN:

3.1 Tipos de Investigación

3.1.1. Investigación bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaran al trabajo investigativo de el estudio la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso del estudio la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de

basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.1.4. Investigación Propositiva.

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso del estudio la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.2 METODOS

Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Científico:

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta que es la solución al problema planteado acerca el estudio la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.2.2. Método Inductivo.-

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos del el estudio la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez

Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.2.3. Método Deductivo.-

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, del estudio la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.2.4. Método Analítico

A través del análisis permitirá al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual del estudio la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.2.5 Método Sintético.-

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación planteada una vez concluido el análisis de cada pregunta de la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.2.6 Método Estadístico:

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y

diagramas circulares acerca del el estudio la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.2.7 Métodos Empíricos

Observación Científica

En la investigación dada, la observación es de vital importancia ya que se debe mirar en forma clara y precisa las variables inherentes del rendimiento debido a sus cualidades físicas, es decir corresponde al registro visual de lo ocurre en dicha situación real, clasificando y consignando los acontecimientos pertinentes de acuerdo con algún esquema previsto y a los aspectos a evaluar, las condiciones e inconstantes que se debe registrar.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó la encuesta como técnica y como instrumento el cuestionario con 12 preguntas de tipo cerradas a los estudiantes acerca de la iniciación deportiva y su relación en la práctica en el tiempo libre en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

3.3 POBLACIÓN

En el desarrollo de la investigación se tomó, como fuente de información a los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012” Propuesta alternativa.

CUADRO DE LA POBLACIÓN DEL COLEGIO CARLOS MARTÍNEZ ACOSTA

Colegio	Estudiante
Carlos Martínez Acosta	297
TOTAL	297

FUENTE: Encuesta a los estudiantes del Colegio Carlos Martínez Acosta

AUTORES: Orquera Susana, Klever Marcelo Quinteros

3.5 Muestra

Por ser pequeña la población no se extrajo la muestra, se va a trabajar con la totalidad de investigados

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTÍNEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA.

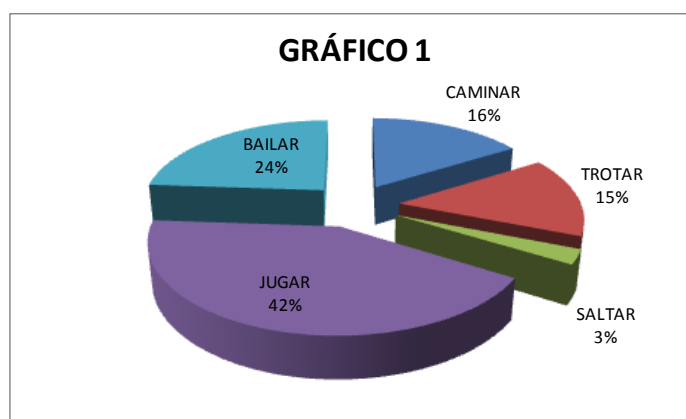
1. ¿DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FÍSICAS SEÑALE LAS DE SU PREFERENCIA?

Tabla 1

VARIABLE	FRECUENCIA	%
CAMINAR	48	16,16
TROTAR	44	14,81
SALTAR	8	2,69
JUGAR	126	42,42
BAILAR	71	23,91
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados manifestaron a las siguientes preposiciones, de las siguientes actividades físicas, cual practica más, jugar en un 42%, bailar en un 24%, caminar en un 16%, trotar en un 15%, es por ello se sugiere crear un programa de iniciación deportiva.

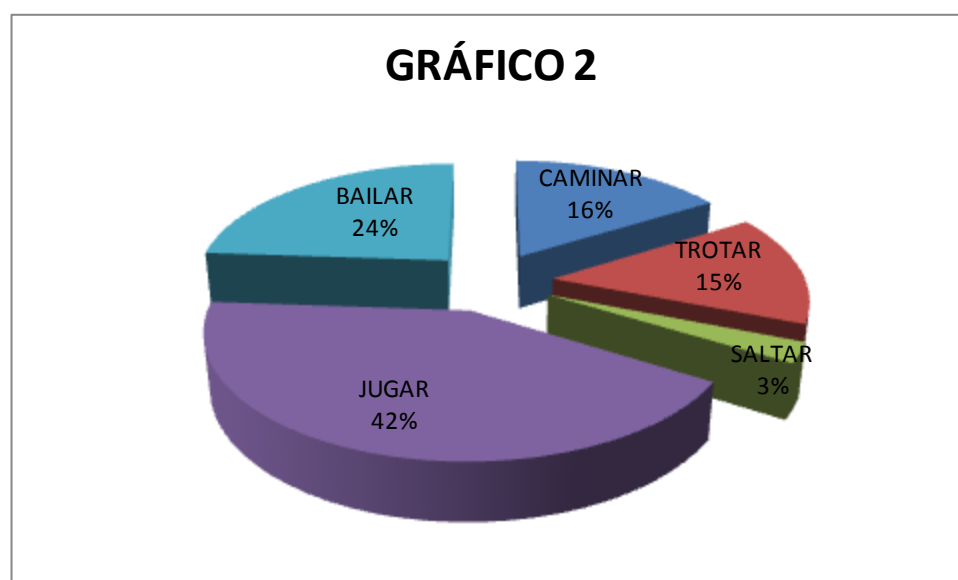
2. ¿CON QUE FRECUENCIA REALIZA USTED ACTIVIDAD FISICA EN SU TIEMPO LIBRE?

Tabla 2

VARIABLE	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	95	31,99
DE VEZ EN CUANDO	199	67,00
NUNCA	3	1,01
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en un promedio del 67% de vez en cuando realiza actividad física en su tiempo libre, en cambio otro grupo opina siempre, lo que equivale al 32%. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva.

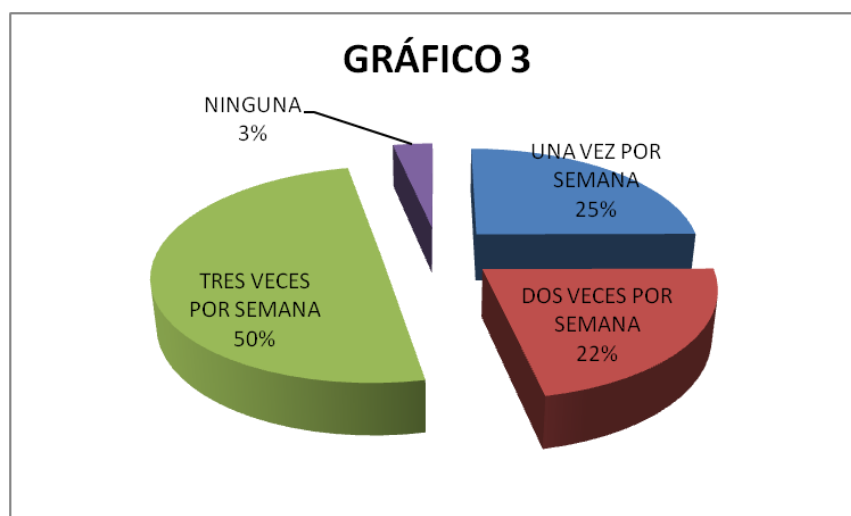
3. ¿CUANTAS VECES A LA SEMANA USTED REALIZA ACTIVIDAD FISICA EN SU TIEMPO LIBRE?

Tabla 3

VARIABLE	FRECUENCIA	%
UNA VEZ POR SEMANA	74	24,92
DOS VECES POR SEMANA	65	21,89
TRES VECES POR SEMANA	148	49,83
NINGUNA	10	3,37
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en un promedio del 50% tres veces a la semana realiza actividad física en su tiempo libre, en cambio otro grupo minoritario opina una vez y dos veces, lo que equivale al 25 y 22%. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva

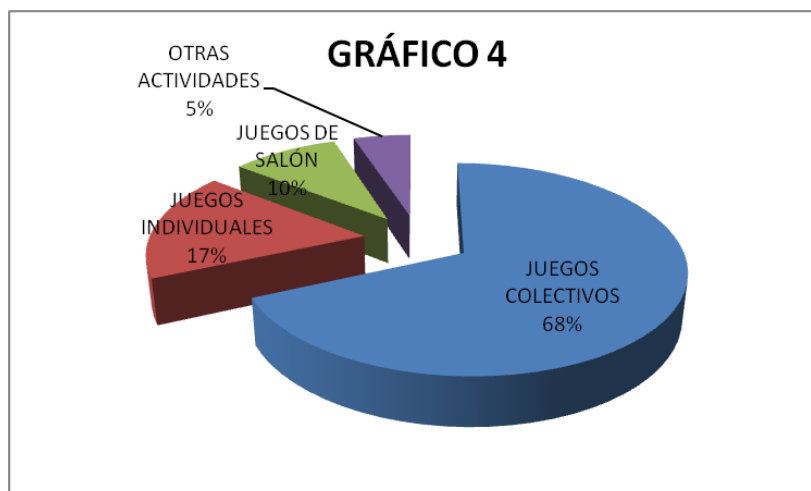
4. ¿CUAL DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVA SEÑALADAS HA REALIZADO EN SU TIEMPO LIBRE?

Tabla 4

VARIABLE	FRECUENCIA	%
JUEGOS COLECTIVOS	203	68,35
JUEGOS INDIVIDUALES	51	17,17
JUEGOS DE SALÓN	28	9,43
OTRAS ACTIVIDADES	15	5,05
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en un promedio del 68% de las actividades recreativas señaladas en su tiempo libre es los juegos colectivos, en cambio otro grupo minoritario opina juegos individuales y de salón, lo que equivale al 17 y 09%. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva.

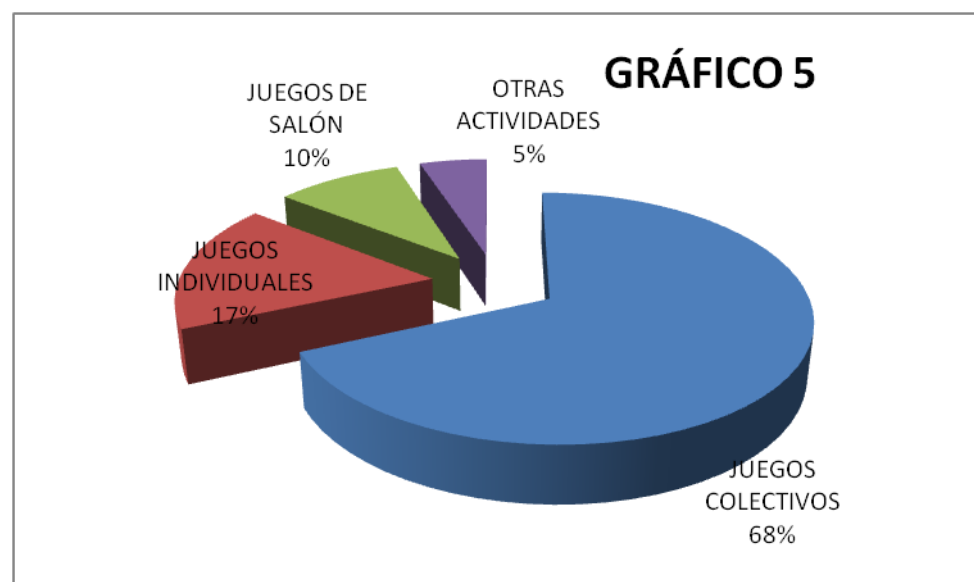
5. ¿DE LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FISICA EN EL TIEMPO LIBRE CUALES CONSIDERA MAS IMPORTANTES?

Tabla 5

VARIABLE	FRECUENCIA	%
SALUD	194	65,32
FORMA FÍSICA	55	18,52
LIBERACIÓN DE ESTRÉS	48	16,16
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en la pregunta los beneficios que brinda la actividad física en el tiempo libre es salud, equivalente al 68%, forma física 18% y liberación de stress en un 16%. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva.

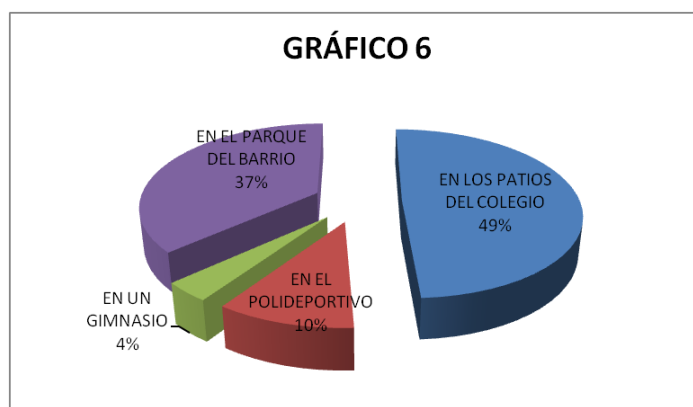
6. ¿DONDE REALIZA ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE EN SU TIEMPO LIBRE?

Tabla 6

VARIABLE	FRECUENCIA	%
EN LOS PATIOS DEL COLEGIO	146	49,16
EN EL POLIDEPORTIVO	31	10,44
EN UN GIMNASIO	11	3,70
EN EL PARQUE DEL BARRIO	109	36,70
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en la pregunta donde realiza actividad física en el tiempo libre es en los patios del Colegio lo que equivalente al 49%, en el parque del barrio 37% y en el polideportivo en un 10%. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva.

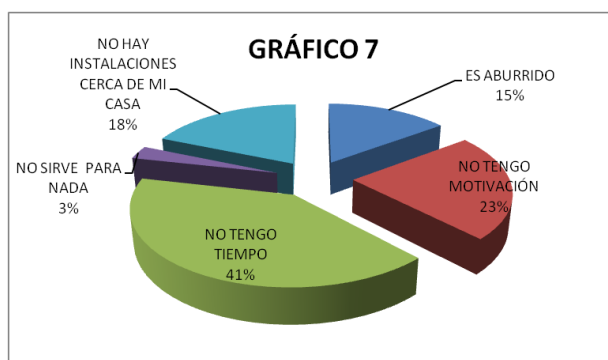
7. ¿SI NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA O EJERCICIO EN SU TIEMPO LIBRE SEÑALE TRES MOTIVOS POR LAS QUE NO LO HACE?

Tabla 7

VARIABLE	FRECUENCIA	%
ES ABURRIDO	31	14,83
NO TENGO MOTIVACIÓN	48	22,97
NO TENGO TIEMPO	85	40,67
NO SIRVE PARA NADA	6	2,87
NO HAY INSTALACIONES CERCA DE MI CASA	39	18,66
TOTAL	209	100,00

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en la pregunta si no realiza actividad física o ejercicio en su tiempo libre señale tres motivos por las que no lo hace ,no tengo tiempo en 41%,no tengo motivación en un 23%,no hay instalaciones cerca de mi casa 19%. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva.

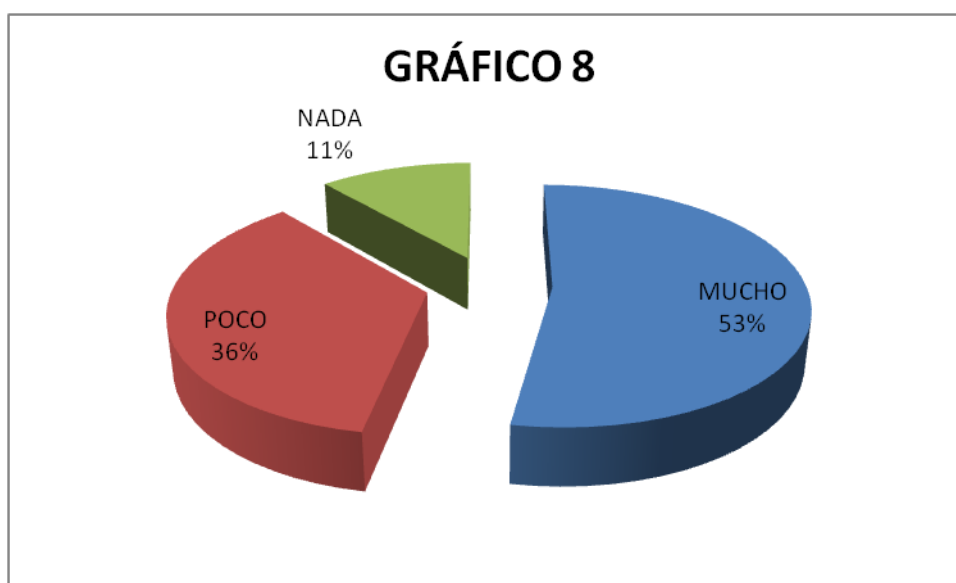
8. ¿LE HAN ANIMADO SUS PROFESORES DE EDUCACION FISICA A REALIZAR ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE FUERA DE CLASE?

Tabla 8

VARIABLE	FRECUENCIA	%
MUCHO	157	52,86
POCO	106	35,69
NADA	34	11,45
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en la pregunta le han animado sus profesores de educación física a realizar actividad física o deporte fuera de clase en 53%, mucho, el 36% poco y el 11% nada. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva.

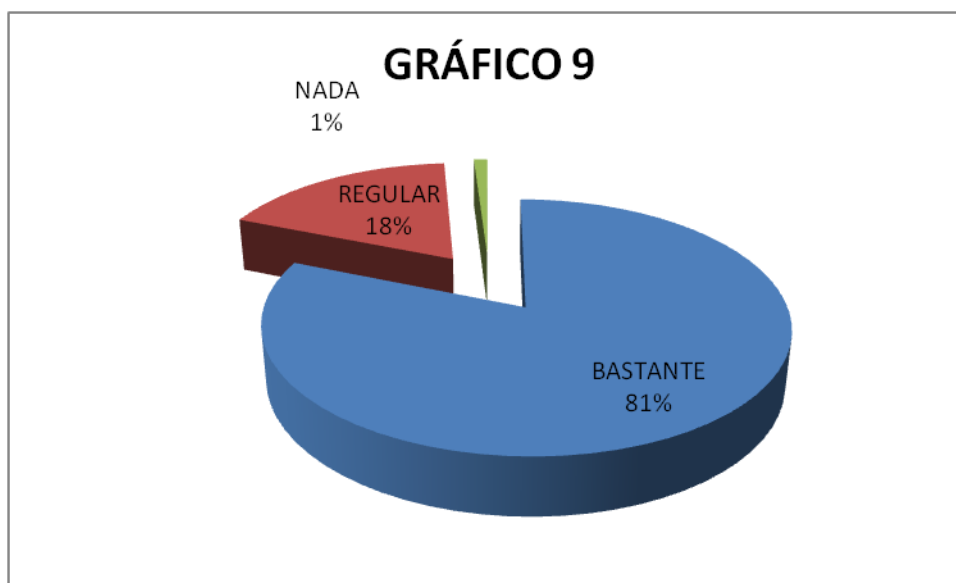
9. ¿CUANDO HA REALIZADO O REALIZA ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE EN SU TIEMPO LIBRE SE HA SENTIDO MEJOR?

Tabla 9

VARIABLE	FRECUENCIA	%
BASTANTE	241	81,14
REGULAR	53	17,85
NADA	3	1,01
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en la pregunta cuando ha realizado o realiza actividad física o deporte en su tiempo libre se ha sentido mejor en un 81%, bastante, el 18% regular 1% nada. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva.

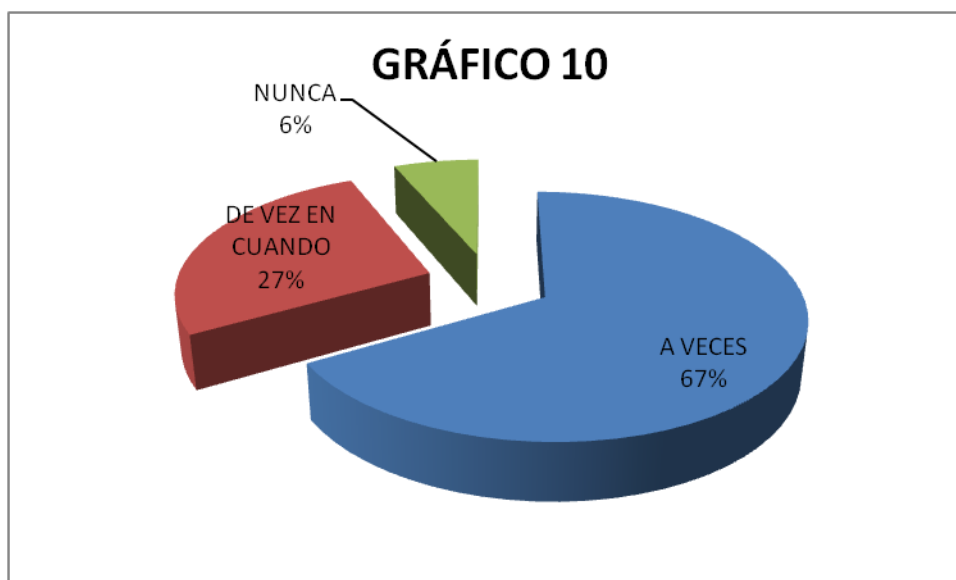
10. ¿LE HAN MOTIVADO SUS PADRES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE EN SU TIEMPO LIBRE?

Tabla 10

VARIABLE	FRECUENCIA	%
A VECES	198	66,67
DE VEZ EN CUANDO	80	26,94
NUNCA	19	6,40
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en la pregunta le han motivado sus padres para hacer ejercicio físico o deporte en su tiempo libre en un 67%, A veces, el 27% de vez en cuando y finalmente 6% nunca. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización del programa de iniciación deportiva.

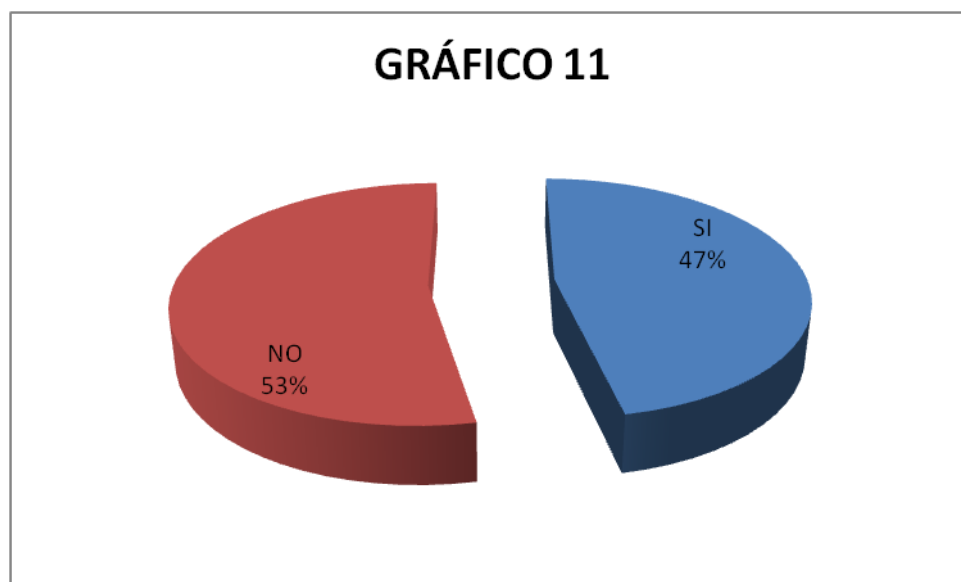
11. ¿HA PERTENECIDO O PERTENECE A UN CLUB DEPORTIVO?

Tabla 11

VARIABLE	FRECUENCIA	%
SI	139	46,80
NO	158	53,20
TOTAL	297	100

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

ANÁLISIS

Los estudiantes encuestados consideran en la pregunta ha pertenecido o pertenece a un club deportivo en un 53%, No, el 47% si. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización de un programa de iniciación deportiva.

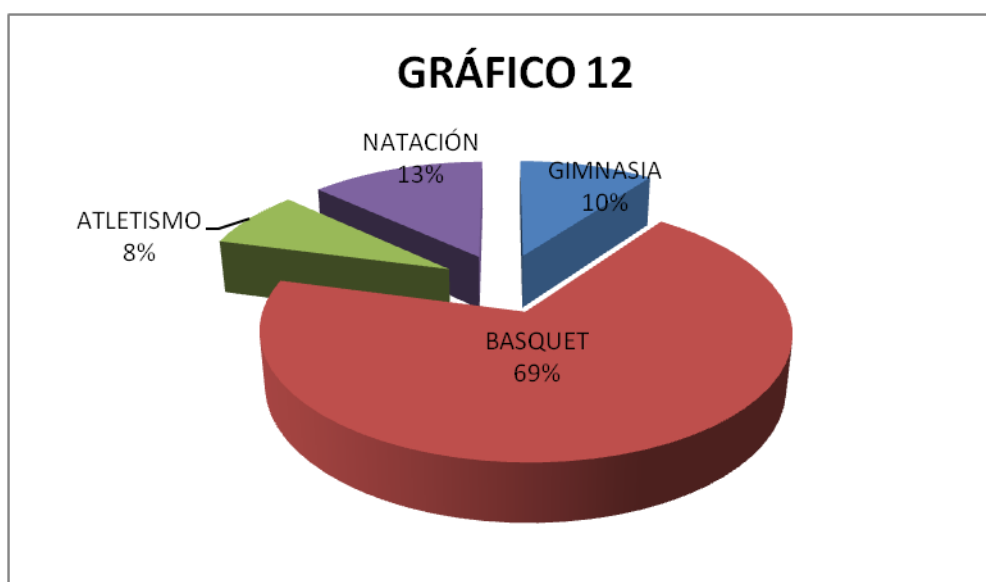
12. ¿CUAL DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS SEÑALADAS SON DE MAYOR GUSTO PARA USTED EN SU TIEMPO LIBRE?

Tabla 12

VARIABLE	FRECUENCIA	%
GIMNASIA	30	10,10
BASQUET	205	69,02
ATLETISMO	23	7,74
NATACIÓN	39	13,13
TOTAL	297	100,00

Fuente: Encuesta

Autores: Susana y Klever



Fuente: Tabla

Autores: Susana y Klever

Los estudiantes encuestados consideran en la pregunta cuál de las actividades deportivas señaladas son de mayor gusto para usted en su tiempo libre en un 69%, básquet, el 13% natación, en un 10% gimnasia y 8% atletismo. Es por ello que el grupo de tesis considera importante la realización de un programa de iniciación deportiva.

4.2 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los tipos de factores del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidenciado que los factores del tiempo libre que inciden el proceso de iniciación deportiva, son los escenarios deportivos, falta de promoción del deporte en la zona, no existe el apoyo de los padres de familia para que el hijo practique algún deporte en sus tiempos libres, la escasa preparación deportiva del baloncesto, el poco tiempo para entrenar y la falta de motivación por el propio estudiante. Todos estos factores ha incidido en la creación de un programa de iniciación deportiva.

¿Cuáles son los factores motivacionales del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012

De acuerdo a los resultados obtenidos quien en le han motivado permanentemente a sido los docentes de Cultura física del plantel, pero no existe la predisposición de colaborar por parte de los estudiantes, por la deficiente motivación por parte de los padres de familia, todas estas causas a incidido en la práctica deportiva y por ende en la creación de un programa de iniciación deportiva.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Cerca de la mitad de los estudiantes encuestados manifiestan que les gusta jugar, y bailar en el tiempo libre.
- Más de la mitad de los estudiantes encuestados consideran de vez en cuando realiza actividad física en su tiempo libre.
- La mitad de los estudiantes encuestados consideran tres veces a la semana realiza actividad física en su tiempo libre.
- Más de la mitad de los estudiantes encuestados consideran de las actividades recreativas señaladas en su tiempo libre es los juegos colectivos.
- Más de la mitad de los estudiantes encuestados consideran que le han animado sus profesores de educación física a realizar actividad física o deporte fuera de clase.
- Más de la mitad de los estudiantes encuestados consideran que a veces e sus padres le han motivado a hacer ejercicio físico o deporte en su tiempo libre.
- Más de la mitad de los estudiantes encuestados consideran que las actividades deportivas de mayor gusto en su tiempo libre en es el básquet.

5.2 Recomendaciones

- A los señores profesores crear los clubes deportivos en el tiempo libre para jugar juegos colectivos, bailar, caminar, nadar.
- A los señores docentes elaborar un Programa de iniciación deportiva para los estudiantes.
- A los directivos del Plantel, a los docentes de Cultura Física intensificar la práctica de la actividad deportiva, a través de escuelas de iniciación deportiva.
- A las Autoridades, docentes del Colegio Carlos Martínez Acosta intensifiquen la práctica de los juegos colectivos.
- A los profesores de educación física convertirse en motivadores permanentes para que los estudiantes realicen actividad física o deporte fuera de clase.
- A los padres de familia ser motivadores permanente y dar buen ejemplo realizando ejercicio físico o deporte en su tiempo libre.
- A los Directivos, Docentes y padres de familia apoyen la creación y elaboración de un programa de iniciación deportiva.

CAPÍTULO VI

6 LA PROPUESTA LATERNATIVA

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

“PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTÍNEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA EN LA ESPECIALIDAD DE BASQUETBOL”

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Actualmente, el básquet es un deporte muy practicado en nuestra sociedad (local, regional, nacional), en todo sector social este deporte está presente como una de las alternativas para la recreación y su práctica más formal, lo mismo sucede en las instituciones educativas a todo nivel, se ha eliminado la segregación, para su práctica, y el hecho de ser un deporte colectivo que no requiere de un elevado número de participantes, hace que un buen sector de niños, jóvenes y adultos los practique de manera frecuente.

En muchos casos, la práctica del básquet se realiza como un juego de distracción o simplemente recreación, en otros con planificación amplia o limitada con lo que se tiende a promover la preparación y capacitación individual o colectiva de basquetbolistas o equipos con visión competitiva, esto hace que se requiera de una preparación que permita mejorar las condiciones físico-técnico-táctica de cada jugador. El hecho de ser un deporte colectivo con variaciones en el número de jugadores, hace que tenga una mayor motivación para su práctica en esta ciudad, debiendo

por lo tanto promover su práctica de forma organizada para obtener los mejores beneficios de quienes lo practican.

Debemos reconocer, además, que dentro del ámbito de la educación, este hecho no pasa inadvertido, y todo docente de Cultura Física se interesa por la práctica de este deporte, por lo que es necesario considerar una planificación que permita a los docentes en general y deportistas en particular el empleo de una diversidad de metodologías para generar el aprendizaje de los alumnos en aspectos relacionados a los fundamentos individuales básicos tan necesarios para mejorar la práctica de este deporte, aspectos tales como recepción, pases, conducción del balón, driblan, motivación, empeño por entrenar, juego colectivo, preparación física y otros aspectos resultan fundamentales.

Dentro del conjunto de actividades didácticas, que el profesor debe prever y aplicar en el proceso enseñanza-aprendizaje, para llevar a sus alumnos hacia el dominio de los fundamentos en aspectos que se han señalado anteriormente, es necesario la existencia de una guía que sea una ayuda valiosa y sobre todo práctica.

No podemos desconocer, en términos generales que los procesos educativos vigentes que predominan en nuestro país en mayor grado se sustentan en una acción didáctica tradicional, y en mínimo nivel basado en ejecutorias didácticas innovadoras que es lo que se debe pretender, por ello, es necesario mejorar las condiciones de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos de este deporte para que resulte más beneficioso.

La práctica organizada de todo deporte requiere de una organización básica, en este caso, mediante la conformación de un club para que quienes deseen practicar básquet, lo hagan con las orientaciones necesarias que le permitan desarrollar sus habilidades, sus destrezas, sus condiciones físicas y el deseo mismo de ser basquetbolistas.

Es en estos términos que la presente propuesta se justifica y tiene importancia porque va a permitir que quienes deseen practicar básquet lo realicen organizadamente, bajo el cuidado de un entrenador o tutor, conociendo las normas que rigen el desarrollo normal del juego y desarrollando los fundamentos técnicos y tácticos básicos para lograr mejores resultados, para el jugador, individualmente y para el equipo, colectivamente.

6.3. FUNDAMENTACIÓN

Sabemos de antemano que el básquet es un deporte que representa una necesidad de muchos niños y jóvenes que no debe ignorarse, muchos deportistas desean jugar al básquet o aprender y desarrollar su técnica, no sólo como forma de distracción o en equipos ya formados, sino también con el interés de formar la escuela e iniciación deportiva con cierta familiaridad por la relación amigable de sus integrantes.

A partir casi desde que el niño da sus primeros pasos ya se le inclina a la práctica de algún deporte y con la entrega de una pelota se cumple su primer intento natural, luego será el darle el impulso con los pies o manos de donde se puede prever el gusto por uno u otro deporte, ahora bien, es a partir quizá de los 8 años cuando los niños empiezan a necesitar la práctica del deporte para que, mediante la actividad y el ejercicio físico, puedan liberar la presión almacenada debida a su propia vitalidad.

Se hace cada día más indispensable integrar de alguna manera este deporte, bien a través de la escuela de iniciación deportiva con dedicación específica a este deporte bajo unos métodos debidamente estudiados y planificados por personas capacitadas y, sobre todo con verdaderas cualidades para la enseñanza, pues no debemos olvidar que es en estas tempranas edades cuando se puede ganar un buen jugador de básquet o perder un deportista.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La Ley de Deporte, Educación Física y Recreación dice en su Art. 1 dice: **“Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a los organismos deportivos en general y a sus dirigentes la utilización de escenarios deportivos públicos y privados financiados con recursos del Estado” Pág.3.**

En la Constitución de la República del Ecuador establece garantiza y reconoce a los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país y una educación, recreación, deporte, tiempo libre, más aún lo indicado en el Reglamento General a la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación que tiene relación a la aplicación de la Ley, para la adecuada utilización de la infraestructura y el desarrollo de las organizaciones deportivas en la búsqueda constante y sostenida del acondicionamiento físico de toda la población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas con discapacidad, coadyuvando así al buen vivir.

Para tener más claro el desarrollo de nuestro tema es importante ya que el reconocimiento deportivo es el mecanismo por el cual se incluye dentro del sistema nacional de información deportiva a los grupos y organizaciones que realizan actividades físicas y recreativas en los lugares donde por las limitaciones territoriales o por la misma naturaleza de la organización no se la puede otorgar personería jurídica.

El reconocimiento deportivo será otorgado mediante acto administrativo y se otorgará exclusivamente para los clubes de las organizaciones

barriales y parroquiales, organizaciones internacionales de migrantes, las organizaciones de deporte universitario, estudiantil, policial y militar, clubes sociales y las no contempladas en la Ley y su reglamento.

En materia de nuestro estudio la creación de la escuela de iniciación deportiva de básquet en el Colegio Carlos Martínez Acosta estará orientado a los estudiantes y por ende a la Comunidad Educativa, previo un proceso de reconocimiento de personería jurídica.

La escuela de iniciación deportiva de básquet para los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira, provincia del Carchi, se encuentra ubicado en la parroquia Mira, Cantón Mira; en las instalaciones de la Institución.

La ciudad de Mira, ha mantenido en años anteriores grupos de jugadores de baloncesto en edades mayores de la categoría senior. En ocasiones por asuntos de representación del cantón, se han tomado en cuenta a jóvenes en categorías menores, sin que hayan tenido un proceso de preparación adecuado o sujeto a situaciones de carácter técnico-científico.

Los organismos deportivos de la ciudad de Mira, no han intervenido en estas categorías menores, sin embargo, no ha habido un gran entusiasmo por este deporte, tanto en los colegios como en los grupos sociales. Los eventos de competencia no se han dado en forma sistemática y planificada, lo que ha impedido un gran desarrollo de esta disciplina.

Existen muchos jóvenes que han incursionado en este deporte, y que sus condiciones técnicas han mejorado debido a que participan en equipos de amigos que participan ocasionalmente en los campeonatos barriales y en campeonatos internos del colegio Carlos Martínez Acosta,

esto acarreo a que otros jóvenes se sumen a la práctica de este deporte, pero lo hacen sin ningún direccionamiento u objetivo de entrenamiento deportivo.

Por otro lado el colegio Carlos Martínez Acosta busca establecer un programa o proyecto de escuelas deportivas, en diferentes lugares de la jurisdicción cantonal, con el objeto de incentivar a la comunidad a la práctica de los deportes tratando de crear oportunidades para experimentar los diferentes métodos didácticos, procesos pedagógicos y la praxiología motriz con la interacción social, especialmente de la niñez y juventud del cantón, que tiendan a relacionar la teoría adquirida con la práctica social en lo que está relacionado con el fomento y desarrollo deportivo de la ciudad.

Las diferentes instituciones educativas y sociales que de alguna manera se proyectan en formar jugadores de baloncesto, lo hacen con una inadecuada planificación y sin los pasos correctos que deben darse dentro de la administración de esta formación, de manera que es muy poco lo que se hace en beneficio de esta juventud.

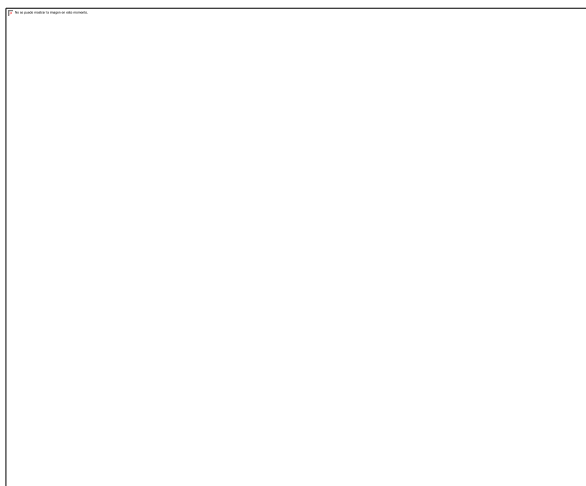
Es importante destacar como fundamentos dentro de la propuesta los siguientes:

Fundamentos del baloncesto

Para la práctica efectiva del básquet se requiere fortalecer ciertos fundamentos individuales considerados básicos, entre los más importantes podemos señalar:

En el baloncesto o básquetbol los fundamentos y la moral son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva. El buen entrenador lleva a cabo su

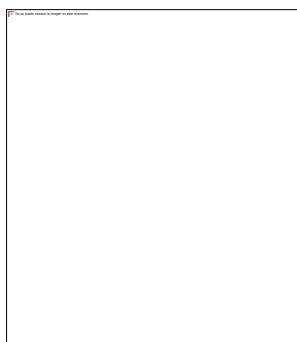
plan de preparación sincronizando progresivamente la enseñanza de los fundamentos con las técnicas de juego que requiere su sistema.



Posición y desplazamientos

El jugador de baloncesto o básquetbol debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida. Puede decirse que la posición de equilibrio descrita corresponde al ataque, cuando el jugador está en posesión de la pelota y se agacha lo suficiente para proteger el balón con su cuerpo. En la posición de equilibrio correspondiente a la defensa, los brazos se utilizan para obstruir los tiros a cesta, interceptar y dificultar los pases. Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, parada, saltos, rebotes, etc.

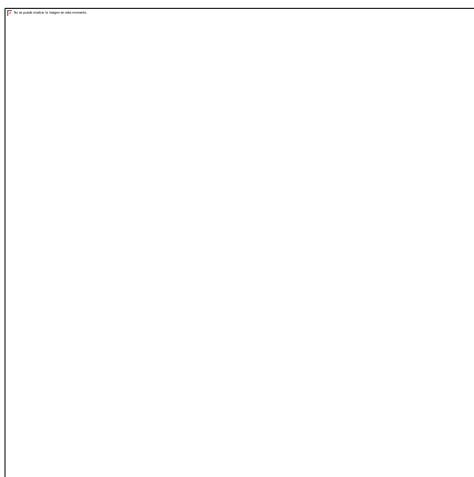


Dominio del balón

En el baloncesto o básquetbol entendemos el dominio del balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza.

El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella. Al hacer contacto, flexiona los brazos y separa los codos, adoptando una posición desde la cual pueda continuar los movimientos de la jugada siguiente.

Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.



El pase

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc.



El regate (drible)

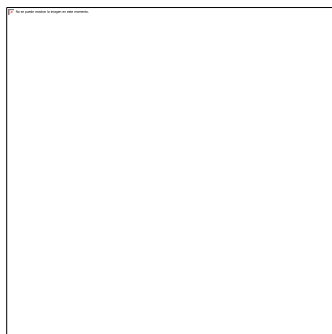
Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o "drible" (del inglés, drible: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques.

El regate se utiliza para:

- Sacar el balón del tablero defensivo
- Adelantar la pelota en el ataque
- Buscar posición favorable para el tiro a cesta
- Romper o quebrar la defensa
- Distraer la pelota de áreas congestionadas

Dentro de los principios fundamentales del regate debemos considerar principalmente la posición del cuerpo, el control de la pelota y el campo visual.

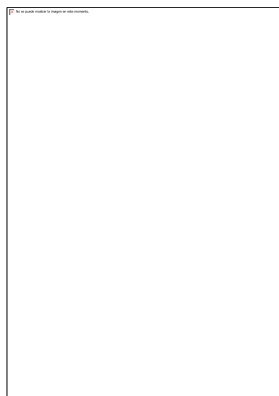


El lanzamiento

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro á cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Un buen encestador es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es solamente para aquel que anota más sino además para el que menos tantos permiten.

Podemos considerar el lanzamiento desde dos aspectos, uno es el psicológico, en el cual intervienen diversos factores decisivos para la superación del movimiento; otros son los factores físicos, controlables mediante una buena preparación.



El pivote

El pivote (baloncesto o básquetbol) consiste en un movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el

otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha. El pivote se emplea para eludir a un contrario, para asegurarse la posesión de la pelota y también para evitar saltos entre dos.

Al pivotar, el cuerpo se mueve de un lado a otro con la finalidad de proteger la pelota.

El pie de pivote no debe ser levantado del suelo sino que se arrastra hasta que la pelota haya sido lanzada, pasada o driblada.

Cualquiera de los dos pies puede ser el pie de pivote en caso de recibir la pelota con ambos pies en el suelo. Si al momento de recibir el balón se apoya un pie primero hay que pivotar sobre éste.

La fuerza del pivote se imprime con el pie de rotación que puede moverse libremente a derecha, izquierda, delante o atrás.

Si en el comienzo de un regate se levanta el pie de pivote antes de soltar la pelota se considera violación y hay pérdida del balón.



Posiciones (Características)

El jugador que se coloque en esta posición debe tener excelente manejo del balón, buena actitud mental, dominio del regate, de la velocidad, buen promedio de lanzamiento y visión periférica desarrollada.

El pivot: Es llamado también centro. Se ubica en este puesto al jugador de mayor estatura y generalmente actúa de espaldas al tablero. Se coloca cerca del aro, junto a la línea de restricción y hacia el lado por donde se está jugando la pelota. Su acción es comenzar la ofensiva desde el centro de la línea de tiro libre y es apoyo de sus compañeros en las cortinas. Se requieren buen peso y estatura; habilidad para pases en corto y en rebote; tener buen lanzamiento de gancho y de media distancia.

Los aleros: Se mueven hacia los lados de la cancha como su nombre lo indica, dependiendo su colocación de la capacidad de tiro y de los movimientos del contrario. El jugador que ocupa esta posición debe tener buen lanzamiento desde los laterales, dominar las cortinas y la penetración, además de ser capaz de coordinar sus jugadas con el pivot y el otro alero.

En ciertas jugadas ofensivas se utiliza un jugador llamado péndulo cuya característica es el desplazamiento de un extremo a otro de la línea final. Se coloca cerca de uno de los ángulos de la línea final y debe tener capacidad de rebote y de lanzamiento además de habilidad para penetrar desde su posición.

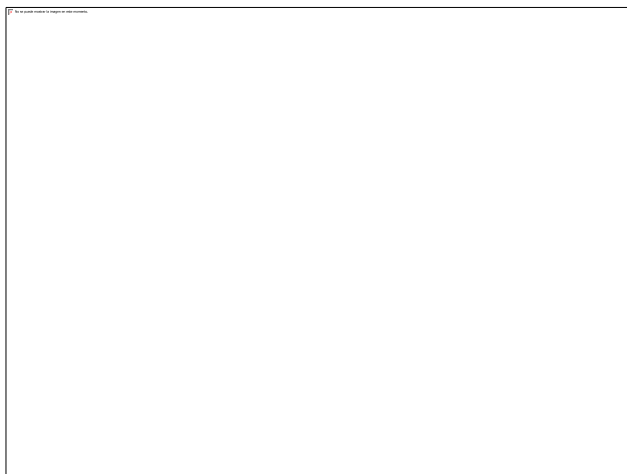


Cortadas

En el baloncesto o básquetbol un jugador corta hacia el aro para eludir a un contrario estando su equipo en posesión de la pelota. El principal objetivo de la cortada es desmarcarse y colocarse en la mejor posición para recibir un pase y anotar. Esto significa que el jugador debe usar además de su velocidad el engaño (pivotes, fintas, giros). En esta carrera, si el cortador gana al menos un paso de ventaja se coloca en posición de recibir el balón alcanzando el cesto. En ese momento debe llamar la atención de su compañero y pedir la pelota. En caso de no recibir el pase debe continuar moviéndose. Es importante la buena coordinación entre el movimiento de corte y la posición de la pelota.

Las cortadas al tablero son en línea recta o trayectorias en curva y el engaño debe ser preciso y veloz. Una forma positiva de cortar es cuando el defensa distrae momentáneamente su atención y pierde de vista al jugador que puede en ese momento realizar un corte por detrás. O cuando un jugador sin la pelota se encuentra sobre marcado por un defensa que se interpone entre la pelota y él.

Otro momento indicado para cortar es a continuación de un pase, momento en el cual el defensa bajará la presión pues el jugador ya no está en posesión del balón.



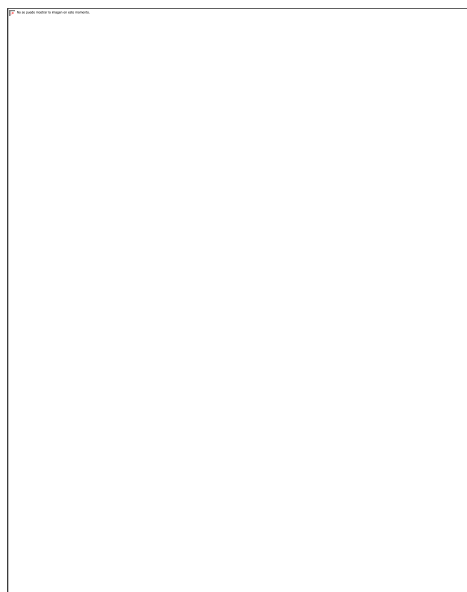
Fintas

La finta (baloncesto o básquetbol) es un movimiento de engaño que confunde al defensa haciéndolo perder su efectividad. Las fintas pueden hacerse con pies, manos, brazos, hombros, miradas y expresiones faciales. Las fintas con los pies son pasos cortos y veloces que indican cambios de dirección.

El tipo de finta dependerá de factores tales como si se está o no en posesión de la pelota, muy marcado, etc., dejándose su uso a criterio del jugador en cada caso.

La finta se continúa en otro movimiento que puede ser lanzar, penetrar, cortarse, pasar, pivotar, etc. Los amagos son también movimientos de engaño donde se combina el control de la pelota con el juego de piernas.

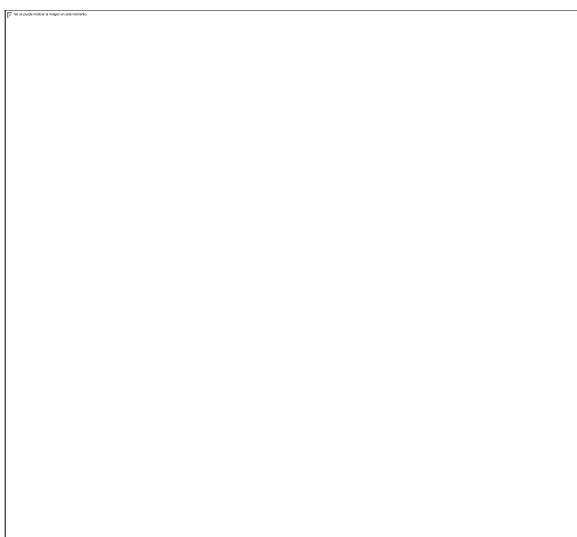
El uso de las fintas debe ser racional y efectivo, ya que si son excesivas pueden provocar mala coordinación en las jugadas y pérdida de tiempo además de otros contratiempos tales como violaciones.



Recepción del balón

En el baloncesto o básquetbol durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la proximidad de los defensas, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del receptor.

Existen ciertas condiciones que el jugador debe tener en cuenta al momento de recepción, tales como el hecho de mirar la pelota hasta el momento en que llega a las manos. El jugador debe tener la pelota en constante visión (directa o periférica) hasta que llegue a sus manos. Una vez en sus manos la pelota debe ser amortiguada con los dedos, muñecas y brazos del receptor. La pelota se recibe firmemente en la palma de los dedos los cuales deben estar lo suficientemente separados entre sí como para permitir la cómoda rotación de muñecas. Los antebrazos se flexionan para absorber la fuerza que trae el balón. La forma ideal de recibir la pelota es con ambas manos.



La Cortina

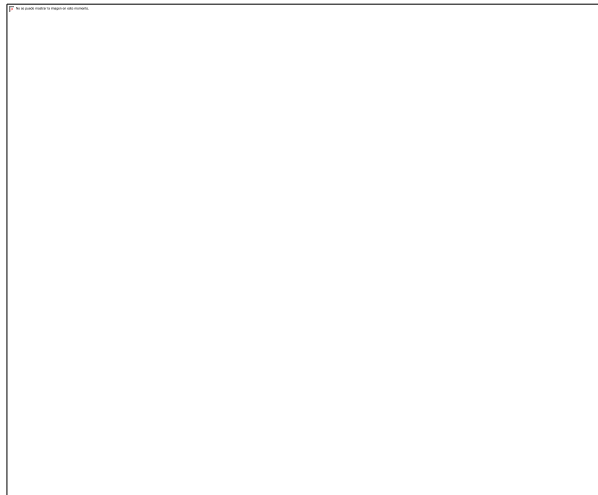
La cortina (baloncesto o básquetbol) es el bloqueo que el jugador realiza para posibilitar que un compañero se desmarque. Se llama

cortinador al jugador que hace la cortina y puede estar o no en posesión de la pelota.

Para que la cortina esté dentro del campo legal, debe ser hecha dentro del campo visual normal del defensa. De no ser así, el cortinador debe mantenerse a una distancia de 90 cm aproximadamente permitiendo al defensa el espacio suficiente para realizar un movimiento natural para evitarla.

Las cortinas pueden clasificarse según la posición que ocupa quien hace la misma y el jugador que recibe el pase, en: estática interior, de rodillo, de corte y sobre la carrera.

La cortina estática interior se realiza parándose el jugador o saltando a una distancia aproximadamente de 1 m del jugador que se desea bloquear. En este caso el cortinador debe permanecer con las manos sobre las rodillas en posición erguida o ligeramente flexionado.



El rebote

El rebote (baloncesto o básquetbol) se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A

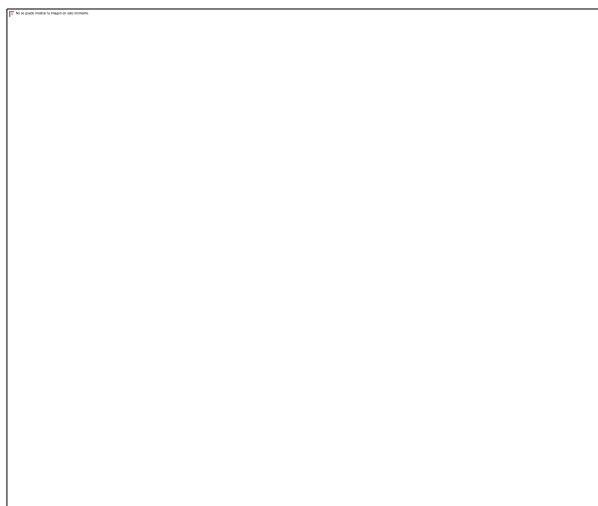
mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar.

El rebote es importante no sólo para la defensa sino también en el ataque. En la defensa resta oportunidades de lanzamiento al adversario y en el ataque permite remeter con nuevos lanzamientos. La posición de rebote exige equilibrio y coordinación: el jugador se coloca con pies separados, rodillas ligeramente flexionadas y caderas un poco abajo; codos separados a la altura de los hombros, con antebrazos hacia arriba y paralelos al cuerpo. El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante con las palmas de las manos hacia el aro y los dedos separados. Desde allí el jugador salta lo más posible llevando las manos hacia arriba manteniendo codos y piernas separados, descendiendo con la pelota protegida.

El rebote defensivo se utiliza para evitar los tiros contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. La posición inicial es cuerpo agachado, brazos flexionados y separados, codos hacia afuera, piernas flexionadas y la mirada en la pelota. Desde allí salta extendiendo los brazos y separando los dedos para agarrar la pelota. En el salto el cuerpo se inclina un poco hacia adelante y las piernas se separan levemente. Igual que en el caso anterior, son importantes el tiempo del salto y el equilibrio. La pelota se agarra con ambas manos. Al caer, las piernas se flexionan, pies separados para mayor estabilidad, codos separados para asegurar el rebote. En este tipo de rebote es importante buscar la pelota y en caso de no poder alcanzarla el jugador puede golpearla hacia afuera. Cuando la alcanza, la protege acercándola al pecho. Una vez en control del balón, el defensa deberá alejarlo rápidamente del tablero.

El rebote ofensivo puede hacerse con una o ambas manos, desde la cancha o saltando, con un toque o con un simple tiro de contacto. En el

caso de un tiro de contacto, la pelota luego de quedar unos instantes entre la punta de los dedos, se impulsa con un suave movimiento de muñecas y dedos hacia un punto del aro.



La defensa

En el baloncesto o básquetbol la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor más constantemente presente en el juego.

Los jugadores deben estar bien entrenados en las tácticas de la defensa y conocer bien sus fundamentos. Dentro de ellos debemos considerar dos clases de aspectos: físicos y mentales. Aspectos físicos de una defensa. Una buena posición fundamental defensiva es el principio esencial en la defensa individual.

Se fundamenta en el buen equilibrio del cuerpo, cuyo centro de gravedad debe estar a un nivel más bien bajo, distribuyéndose el peso por igual entre las dos piernas, pies apoyados sobre las plantas. Los pies van separados, con los talones en contacto suave con el piso, rodillas flexionadas y espalda recta.

Los brazos obstaculizan cualquier tiro o pase, una mano generalmente dirigida al atacante y la otra hacia la pelota (si está en posesión del contrario). Los brazos extendidos deben mantenerse en movimiento a fin de atraer la atención del adversario. El defensa debe enfocar su visión al espacio entre él y la pelota cuando el atacante no esté en posesión de la misma. En caso que el atacante domine el balón, el defensa debe concentrar su visión en el centro de gravedad del otro (a la altura de la cintura aproximadamente).

El juego de piernas defensivo y el equilibrio del cuerpo están estrechamente relacionados. Los movimientos de piernas más comúnmente usados son el paso de pugilista y los saltos constantes.

La rapidez es uno de los aspectos físicos más importantes de un buen defensa. La buena estatura es también un rasgo que debe tomarse en cuenta, pero debe estar unida a la rapidez para el logro de mejores resultados. La estatura también se relaciona con la velocidad de reacción que demuestra el jugador.

Defensa individual

El marcaje individual es el punto central de una defensa. Existen ciertos principios fundamentales que debe emplear todo defensa. Estos son:

1. Lograr un buen equilibrio del cuerpo con brazos extendidos, rodillas flexionadas y cuerpo agachado con una ligera inclinación hacia delante; las manos deben estar en continuo movimiento a fin de desconcertar al adversario.
2. Emplear la voz como un fundamento técnico más; hablarse entre compañeros
3. Pasar rápidamente del ataque a la defensa.
4. Colocar la pelota sin pérdida de tiempo; mantener una actitud vigilante para interceptar pases.

5. Jugar la pelota directamente al hombre.
6. Acorralar al regateador preferentemente en la esquina o en la línea lateral. Seguir al jugador suelto
7. Bloquear a los tiradores y zafarse de los bloqueos.
8. Definir el mareaje y tener sentido de anticipación ante las jugadas de los adversarios.
9. No delatar las intenciones y seguir todo el tiempo los movimientos del adversario.
10. Provocar pases por la línea de banda y obstruir los del centro.

Mareaje a un jugador en posesión de la pelota. La forma de marcaje está determinada por la posición en la cancha. Marcar a un jugador que está listo para lanzar requiere aproximarse a él con rapidez (pasos de pugilista), con una mano en alto y la otra baja. Es importante no caer en el engaño o finta que ensaye el atacante.

Para marcar a un adversario que se apodera de la pelota en el tablero defensivo, se debe tratar de llevarlo hacia el rincón o la línea de banda.

Cuando el adversario se dispone a pasar, el jugador debe obstaculizarlo, abriendo los brazos y moviéndolos de arriba a abajo con las manos abiertas.

Mientras el rival a marcar no esté en posesión de la pelota, el jugador debe estar atento a la distancia existente entre éste y el balón. Cuanto más alejado está el jugador marcado del balón, más alejado puede jugar el defensa. Por el contrario, al acercarse el balón al adversario deberá acercársele también el defensa.

Marcaje del regateador. Debe procurarse mantener al regateador fuera de posición para el tiro a cesta. Si se escapa, lo mejor es cortar para atajarlo junto al tablero.

Si el regateador avanza, el defensa debe acercarse a él con pasos rápidos y cortos, usando engaños y fintas a fin de que el regateador delate sus intenciones.

Si continúa regateando se debe intentar llevarlo hacia la esquina o los laterales.

Marcaje del pivot. El marcaje del pivot se diferencia según esté o no en posesión de la pelota.

La mejor forma para impedir que el equipo contrario organice una jugada de penetración basada en el pivot, consiste en marcarlo de tal manera que no pueda recibir.

El defensa central se coloca entre el tablero y el pivot siguiendo de cerca los movimientos del atacante sin perder de vista la pelota. Cuando haya posibilidad de habilitación, se vendrá hacia adelante del pivot para interceptar el posible pase.

En general, esto es sólo posible cuando se juega a menos de tres metros del tablero.

Defensa de equipo

La defensa de un equipo depende de factores tales como las condiciones individuales, el estado de la cancha, el estilo del preparador, la clase de ofensiva planteada, etc.

La defensa debe ser constante en contraposición a la gran cantidad de factores variables que presenta el ataque.

Se considera que el equilibrio entre defensa y ataque debe estar en una proporción entre 51-49, 60-40 ó 55-45 en favor de la ofensiva.

Contando con un adecuado nivel técnico, un juego de equipo organizado y amplia comunicación verbal entre los jugadores, puede lograrse una rápida reacción ante la pérdida de la pelota y la reorganización efectiva de la posición defensiva.

Generalmente la función de los jugadores en la defensa se define por los requisitos físicos del puesto. Así los jugadores corpulentos se ubican en la línea posterior para recuperación de rebotes mientras que los más livianos y ágiles se colocan en la línea del frente para pases, regates, recuperación de rebotes largos, etc.

Defensas por zonas

Uno de los sistemas empleados consiste en alternar la defensa por zonas y una defensa hombre a hombre intercambiando puestos. Se basa en la idea de que el cambio del sistema defensivo a intervalos provoca cierta confusión en el adversario, obligándolo a jugar con menor nivel de eficacia.

En la formación de defensa por zonas, el jugador central es la clave, responsabilizándose de la zona delante del tablero. En caso de que abandone esta posición para desplazarse hacia la línea de fondo o las esquinas, el lateral del otro lado acude a la zona del centro para marcar a cualquier atacante que intente penetrar por allí.

La defensa por zonas ofrece tanto ventajas como inconvenientes.

Ventajas:

1. Favorece el juego de conjunto, permitiendo que defensas lentos y corpulentos logren mayor efectividad.

2. Es una defensa que se sostiene contra tiros a corta distancia ya la vez no propicia las faltas, lo que significa menos tiros libres en contra.
3. Es una defensa efectiva contra un equipo "arrollador".
4. Obstaculiza el juego de bloqueo, permitiendo mayores posibilidades de recuperación de rebotes.
5. Rompe fácilmente hacia el ataque.

Inconvenientes:

1. Permite que el atacante concentre fácilmente dos delanteros contra un sólo defensa.
2. Es débil contra ataque ponderados, ataques rápidos, tiros laterales y tiros de larga distancia.
3. No responsabiliza a los jugadores con la defensa tan directamente como lo hace un mareaje de hombre a hombre.

Defensa a presión (pressing).

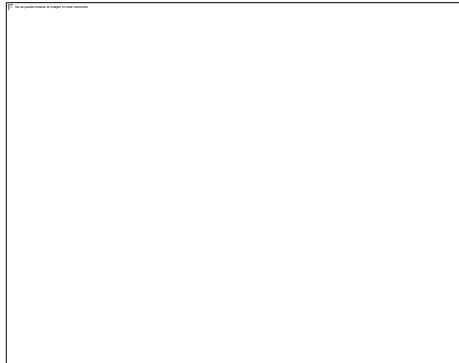
Se sustenta en un par de delanteros rápidos con cierto grado de agresividad en su accionar. Ellos acosan al contrario encargado de recuperar los rebotes, el cual para alejar la pelota de su tablero debe realizar pases largos que pueden ser interceptados. Los jugadores receptores del pase son objeto de acoso por los otros defensas a fin de que pierdan la pelota. Los delanteros defensivos se cubren "mutuamente al momento de interponerse para cortar los pases.

Ventajas:

1. Es efectiva para recuperar la pelota cuando se está con marcador en contra y el partido avanzado.
2. Tiene muy buenos resultados cuando el equipo contrario es lento, inexperto o cuando sus ataques son fijos.
3. Es efectiva contra adversarios débiles, que no cuentan con un sistema de ataque organizado para contrarrestar una defensa a presión.

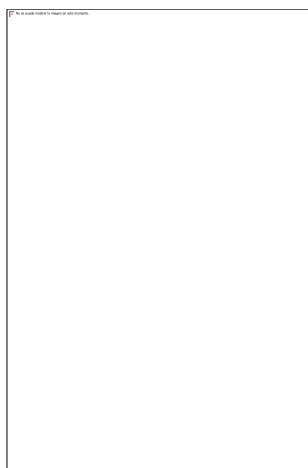
Inconvenientes:

1. Pueda dar lugar a un excesivo número de faltas
2. Los jugadores deben ser veloces y agresivos
3. Requiere un buen juego de piernas defensivo



Doble Ritmo

Es un tipo de lanzamiento, que te permite intentar un tiro a la canasta con parada en un tiempo o en dos tiempos, te permite estar más cerca del aro, puedes dar dos pasos sin rebotar la bola, el jugador, salta y cae sobre un pie, luego el otro, trata de mantener el equilibrio para iniciar el ataque, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha. (Es diferente al doble paso ya que en este último no te puedes parar, mientras que en el doble ritmo es permitido parar y luego fintar o lanzar sin ser penalizado)



Métodos

Métodos de la práctica del básquet

Los métodos son medios didácticos a través de los cuales el entrenador o monitor conduce el aprendizaje con el propósito de que en sus alumnos se operen cambios deseables en la conducta y lo físico. Es de incumbencia directa del profesor trasladar a la práctica las orientaciones psico-pedagógicas para alcanzar los objetivos de la educación en general y de la cultura física en particular y esto lo logra con el método.

Método analítico

División de la actividad en partes y práctica aislada. Se realiza una escala de valores de las partes en las que se divide la actividad, es decir, se antepone lo más a lo menos importante sin importar el lugar que ocupan en el desarrollo global de la acción.

Método analítico progresivo

Dividimos el todo en partes, en cada nueva etapa se añade una nueva parte en la ejecución hasta obtener la actividad global. No importa el lugar que ocupen las partes. Se puede empezar por la tercera (última) y unir después la primera).

Método de asignación de tareas

Como su nombre indica consiste en asignar tareas a los deportistas que realizan bajo su propia responsabilidad, es decir casi se manejan libremente. La organización para el trabajo que mejor encaja a este método es la que se realiza por estaciones, según Pila (1988):

Fases del método asignación de tareas:

- Planteamiento previo de lo que se va a realizar.
- Explicación y demostración por el profesor en un ensayo del alumno.
- Repetición del trabajo para alcanzar el perfeccionamiento deseado (p. 149)

Este método, compromete mayor responsabilidad de los alumnos en el cumplimiento de las tareas específicas encomendadas por el profesor.

Método analítico secuencial

El todo se transforma en partes de forma secuencial de manera que antes de pasar a practicar una nueva parte, hay que dominar la anterior.

Lo que se quiere arreglar, viene dado por una serie de movimientos continuados de principio a fin de la acción.

Método global localizando la atención

Práctica global poniendo en énfasis en la ejecución de una determinada parte que se quiere aprender

La técnica

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar el jugador de básquet dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de

contacto que le permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como técnica individual y si es beneficio del conjunto se entiende como técnica colectiva; una nueva pregunta se basa en estos puntos:

- Concentración sobre el spolding, sin perderlo de vista para asegurar un buen contacto en el momento y lugar preciso con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
- Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
- Destreza en la ejecución

Técnica individual

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de básquet dominando y jugando el balón en beneficio propio, finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

Técnica colectiva

Son las acciones que consiguen alcanzar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo general

Programa de iniciación deportiva de básquetbol para la mejor utilización del tiempo libre de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta.

6.4.2. Objetivos específicos

- Dar a conocer la importancia y los beneficios que brinda el programa de iniciación deportiva para mejorar la condición técnica de

básquetbol en el tiempo libre de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta.

- Brindar los beneficios del programa de iniciación deportiva no solo en el básquetbol sino en los deportes que se pueda implementar en la institución
- Contribuir a la mejor utilización del tiempo libre del estudiantado implementado en el colegio actividades recreacionales

6.5. UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País:	Ecuador
Provincia:	Carchi
Cantón:	Mira
Ciudad:	Mira
Dirección:	Av. Ulpiano Palacios y García Moreno
No. Estudiantes:	297
Beneficiarios:	Maestros de Cultura Física y estudiantes del Colegio “Carlos Martínez Acosta”
Tipo de establecimiento:	Fiscal
Infraestructura física:	Propia y adecuada de la Institución
Material didáctico:	El que posee cada integrante de la Escuela y de la Institución

6.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

“ELABORAR UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTÍNEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA EN LA ESPECIALIDAD DE BASQUETBOL”



AUTORES:

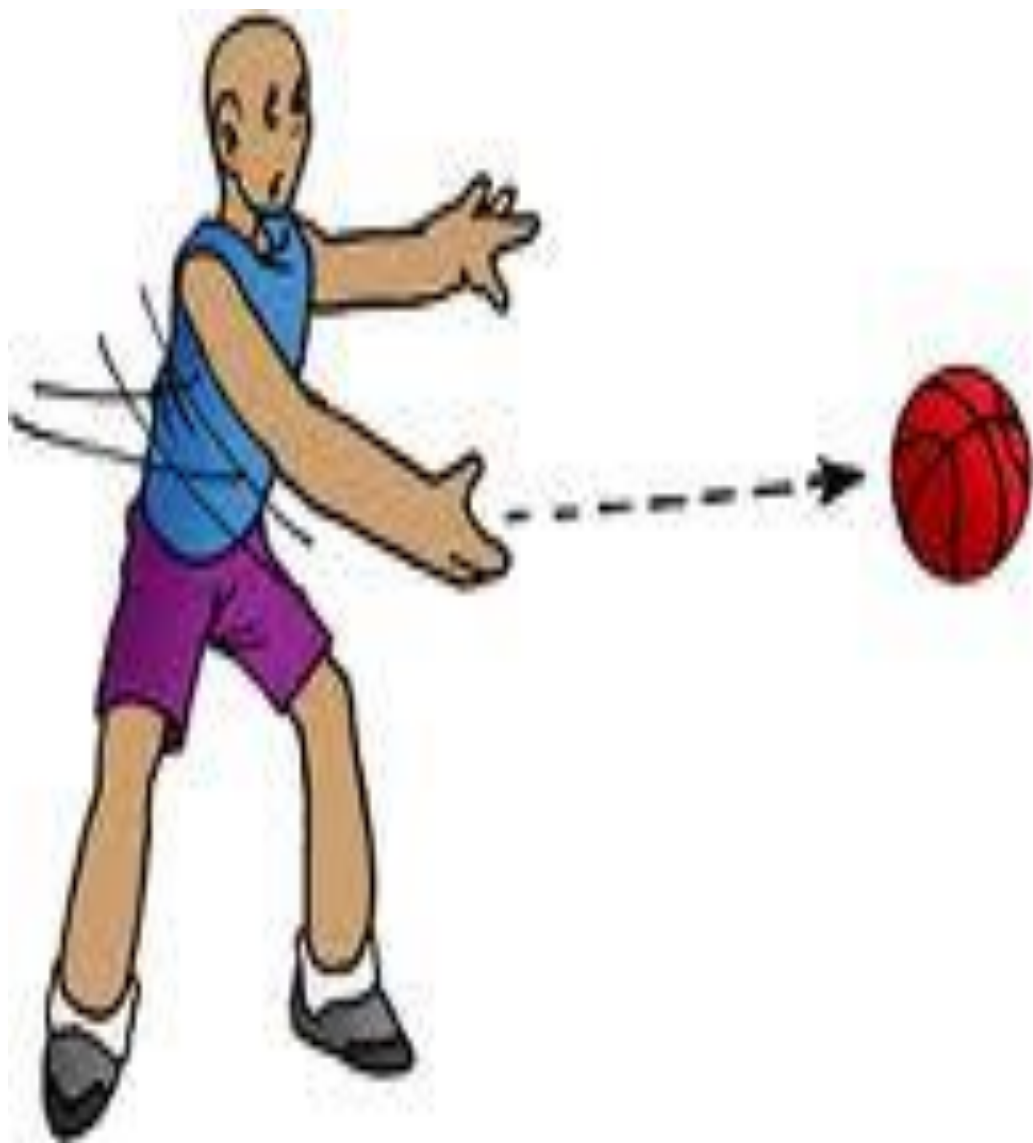
Susana del Pilar Orquera Orquera
Klever Marcelo Quinteros Jurado

DIRECTOR:

Msc: Alfonso Chamorro González.

Ibarra, 2012

1era FASE ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS



Técnicas de básquet

Tipos de bote

Bote de progresión. Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista. Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve. El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

Bote de protección.

Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar. La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón. Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal.

<http://www.monografias.com/trabajos10/taju/taju.shtml>

Bote de velocidad. Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco. Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote. Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés. El

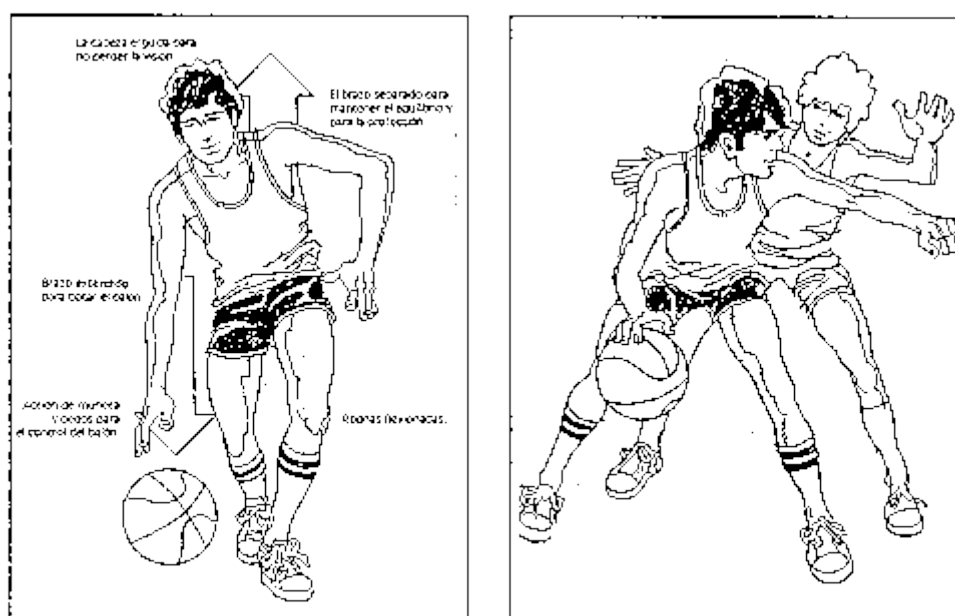
cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante. El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

<http://www.monografias.com/trabajos10/taju/taju.shtml>

Bote con dos manos.

Sólo se puede dar una vez, se utiliza normalmente por los pívots para ganar rápidamente la posición al defensor.

Es un bote fuerte y enérgico que se da entre las piernas.



Fig, 1 - Bote de progresión y de protección

<http://www.monografias.com/trabajos10/taju/taju.shtml>

Cambios de mano, dirección y ritmo

El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los

cambios de mano. Es muy importante saber cuando los podemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlos a lo loco, pues este siempre será uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para mediante un cambio de ritmo realizar el cambio de mano y de dirección.

Hay varios tipos que veremos a continuación, y aunque cada uno tiene sus características propias hay una serie de elementos comunes a todos ellos. Así, todo cambio de mano y dirección debe ir ineludiblemente asociado a un cambio de ritmo para que la acción sea verdaderamente efectiva. Por supuesto, y como siempre, todos los movimientos deberán realizarse con ambas manos y con la mayor rapidez.

Cambio de mano por delante.

Es el más utilizado y sencillo. Su mecánica general es muy similar a la del descrito cambio de dirección sin balón. En el momento de iniciar el cambio, adelantar la pierna de la mano con que se bota. Inclinar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Bajar más el bote del balón. Dar un golpe de muñeca de adelante a detrás hacia la pierna contraria. Girar 45 grados sobre la punta de los pies.

Cambiar de dirección y de ritmo, saliendo primero con la pierna más alejada a la mano que dribla, para que de esta manera el cuerpo sirva de protección contra la defensa. Nunca mirar el balón en todo el cambio, y mantener la visión marginal. Muy importante es coordinar el cambio de mano con el cruce de la pierna, de esta forma tendrá mayor rapidez, mejor protección, y alejará más al defensor del balón.

<http://www.monografias.com/trabajos10/taju/taju.shtml>

Cambio de mano en reverso. Consiste en girar sobre uno mismo para superar al defensor. Nos dirigimos hacia el lado contrario de la dirección a tomar. Lo primero que se hace es fijar el pie de pivote, que será el

contrario a la mano que se bota y que se colocará por delante del defensor y entre sus piernas, para efectuar un pivote de reverso sobre el pie de pivote, llevando en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca.

Como siempre las piernas deberán estar flexionadas en la llegada y en el cambio para proporcionar mayor equilibrio y estabilidad. La mecánica del giro es la misma que la descrita en el reverso sin balón. Es un movimiento peligroso por cuanto perdemos de vista por un momento lo que sucede a nuestro alrededor y es un momento que suelen aprovechar los contrarios para hacer 2x1 o cambios defensivos agresivos.

<http://www.monografias.com/trabajos10/taju/taju.shtml>

Cambio de mano entre las piernas.

Podremos realizarlo de dos maneras: Por delante y por detrás.

Por delante. Botar en dirección contraria a la que queremos tomar. Adelantar la pierna contraria a la mano que bota. Realizar el bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia otra. Girar hacia delante sobre la pierna más adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo que se efectúa el oportuno cambio de ritmo.

<http://www.monografias.com/trabajos10/taju/taju.shtml>

Por detrás. Mismo sistema que por delante, cambiando la pierna, siendo ahora la más adelantada la de la mano de bote. Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante esperando la mano contraria el balón por delante.

Cambio de mano por detrás de la espalda. Es uno de los más útiles, aunque durante mucho tiempo fue considerado como algo excesivo, como

una "virguería", cosa que no debemos permitir en absoluto. Es muy importante porque es el que menos expone el balón al defensor.

Consiste en pasar el balón por detrás del cuerpo tras haber realizado una parada en dos tiempos (sin haber detenido del todo la marcha), con el pie adelantado el de la mano con que se bota, dejando ligeramente retrasado el balón, para a continuación, con un bote fuerte y rápido de atrás hacia delante, pasar el balón tras la espalda y sin que la toque. Es importante, como siempre, que simultáneamente al cambio giremos pies y cuerpo cambiando de dirección y ritmo e interponiendo de esta forma el cuerpo entre el defensor y el balón.

<http://es.wikibooks.org/wiki/Baloncesto>

Cambio de ritmo con balón.

Son muy útiles en los uno contra uno, sobre todo en situaciones de contraataque. Consiste en un cambio brusco de menos a más. Para ello se realiza una parada en dos tiempos sin dejar de botar, con el balón protegido por la pierna más adelantada, sobre la cual se lleva el peso del cuerpo. Cuando el defensor se desequilibra o espera nuestro cambio de dirección, salir rápidamente efectuando un cambio de ritmo en el mismo sentido que traíamos.

<http://es.wikibooks.org/wiki/Baloncesto>

Cambios combinados.

Son el resultado de combinar de manera seguida y sin solución de continuidad dos cambios de dirección de los descritos anteriormente. Como ejemplo, y además de los más útiles, citaremos: entre piernas por delante - por la espalda y por delante - por la espalda. Se realiza el primer cambio tal como se ha descrito anteriormente y en el momento de haber cambiado de mano, se realiza el segundo, si es

posible sin botar entre ambos, o como mucho con un bote muy rápido entre medias.

<http://es.wikibooks.org/wiki/Baloncesto>

Técnica ofensiva de desplazamiento

La postura del baloncestista significa la posición principal que adopta el jugador dentro del terreno. En una postura correcta las piernas del jugador están semiflexionadas en las articulaciones de las rodillas y coxofemoral, el tranco ligeramente inclinado al frente y el peso del cuerpo distribuido equitativamente sobre ambas piernas.

Desplazamiento

El jugador de baloncesto o básquetbol debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.



Carrera

La carrera es el principal medio para el desplazamiento de los jugadores en el proceso de juego. La carrera en el baloncesto se diferencia considerablemente de la carrera en el atletismo.

En la carrera hacia adelante se traslada el peso corporal desde el talón hacia la punta del pie. En la carrera hacia atrás, se traslada el peso corporal de la punta del pie hacia el talón.

En la carrera lateral con pasos añadidos, se coloca el borde interno del pie cercano a la dirección a donde se dirige y se añade el otro pie.

Carrera con pasos cruzados por delante y por detrás.

Carrera con cambio de la dirección con paso abierto o de patinador.

Carrera con cambio de la dirección con pasos cruzados.

Se realizan con la misma técnica de las caminatas, pero imprimiendo velocidad a los desplazamientos.

Es la forma principal de desplazamiento en el juego. El terreno de baloncesto no es muy grande, esto explica que el jugador nunca tenga la necesidad de correr más de 12 – 15 metros. Es suficiente separarse del defensa 60 – 90 cm. Para poder recibir la bola o ejecutar un tiro. En esto tiene mucha importancia la arrancada explosiva. Así como la rapidez de los primeros pasos.

Tipos de drible:

Drible De Control:

El drible de control se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en

áreas de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva del equipo.

Por estos motivos se debe driblar lateralmente protegiendo el balón y alejándolo del defensor, es decir se debe interponer el cuerpo entre el defensor y el balón a la vez que se mira por encima del hombro contrario a la mano que dribla a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno.

En este caso el drible generalmente debe ser más bajo para mantener el balón el máximo de tiempo posible en contacto con la mano y así mayor será el grado de disponibilidad para pasar o cambiar de mano.



Drible De Velocidad:

El drible de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no está estrechamente marcando.

El drible es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.

El pase

Según José Antonio del Río dice que:

“Es una acción entre dos jugadores del mismo equipo por la que uno de ellos transfiere el control de la pelota a otro. Requiere una gran coordinación entre ambos y es un fundamento con mucha riqueza de posibilidades, es también necesaria una gran precisión en la trayectoria aérea de la pelota, ya no solo se tienen en cuenta los puntos y rebotes que consigue cada jugador sino que empieza hacer importante que se reduzca el número de pases fallados y se empieza a considerar la asistencia como algo más al compañero que encesta sin oposición y sin más movimiento que una aproximación de doble salto como máximo. El pase es el elemento técnico que nos sirve para progresar a canasta con la ayuda de un compañero o compañeros. Es un fundamento que se diferencia de los demás por relacionar directamente y por medio del balón, a los dos jugadores que intervienen en la acción. Es verdad que en estas categorías suele costar mucho conseguir la cooperación en el juego: el niño es egoísta por naturaleza y tiende a jugar él mismo, sobre todo por medio del bote.

Nuestra labor pedagógica debe ser enfocada a incentivar a los estudiantes para que progresen a canasta mediante el pase. En el juego de equipo y durante los partidos de cualquier nivel, las pérdidas de balón son la mayoría de las veces causa determinante de las derrotas, por lo

que habrá que intentar dar al pase la importancia que merece desde las primeras etapas.

No podemos concluir sin dejar de mencionar que la importancia del pase radica en los factores: rapidez y precisión; gracias al pase podemos colocar el balón en cualquier parte del campo en el mínimo tiempo, teniendo además en cuenta que de la calidad de un pase depende muchas veces el éxito de una acción posterior. En todo caso, para realizar un pase con éxito tendremos que saber cómo se debe ejecutar y qué cualidades debe reunir un buen pasador”. *Metodología del Baloncesto. (1990) editorial paidotribo (p. 125 – 126-127–128)*

Aspectos más importantes del pase:

- Deberá ser rápido para evitar alertar al defensor.
- Su trayectoria debe ser lineal.
- No olvidar amagar si es necesario.
- El pase deberá ser fuerte pero no violento.
- Ha de ser preciso.
- Evitar mirar fijamente al receptor.
- Pasar preferentemente con los pies en el suelo.
- Evitar cruzar el balón por encima de varios defensores.

Virtudes del pasador:

- Saber cuándo y cómo realizarlo.
- Buena concentración.
- Seleccionar la línea de pase adecuada.
- Dominar todos los tipos de pase.

Encontramos varias clases de pases como son:

- Pases con dos manos y pases con una mano.
- Pases con dos manos tenemos.
- De pecho, picado, por encima de la cabeza.
- Pases con una mano tenemos.
- De pecho, de béisbol, por la espalda, de gancho, lateral, mano a mano, de cara, de espaldas y el palmeo.

Pases con dos manos llamamos así al gesto que el deportista emplea con el balón que está controlada con ambas manos hasta el momento de finalizar la impulsión, una característica que podemos señalar como común a todos ellos es la simetría del esfuerzo : los dos brazos y las dos manos intervienen por un igual en todo el recorrido textual. Igualmente el error de no impulsar al final con las muñecas afectan a todos ellos en su precisión.

El pase de pecho con ambas manos: Es típico en una pista de básquet, desde allí inicio el movimiento de extensión de brazos. La posición de las piernas debe marcar una ligera flexión más pronunciada cuando la distancia a recorrer sea mayor el pase. Es uno de los más utilizados, generalmente en distancias medias. Se realiza con impulso de los brazos, las muñecas y los dedos.

Para su correcta ejecución, el cuerpo debe estar en buen equilibrio, manos extendidas y ligeramente hacia atrás, cubriendo los extremos del eje horizontal, manteniendo la pelota en posición más bien elevada. Los pulgares se colocan hacia la parte de atrás de la pelota y el resto de los dedos apuntan hacia arriba. Los brazos van flexionados hacia el pecho, los codos ligeramente despegados del cuerpo, descansando el peso del cuerpo en la pierna trasera.

El impulso del balón está dado por la presión de los dedos, el movimiento de resorte de la muñeca y la extensión de los brazos.

Al dar impulso a la pelota las manos rotan y quedan con las palmas hacia adelante. La pelota se envía en línea recta hacia el receptor.

Si el impulso del pase va acompañado de un paso hacia adelante, el cuerpo acompaña la acción y se logra mayor ritmo en la jugada.



Pase de pique o picado con ambas manos: Con decir que es como hacer un pase de pecho con un bote en el suelo entre el control del pasador y el del receptor, hay poco más que explicar sólo que el cálculo del lugar donde el bote debe producirse se realiza en función de la distancia de pase, es decir que las posibilidades de llevar la pelota a la mano del receptor son mucho mayores que con un pase rectilíneo aunque la aplicación de la trayectoria elegida computando los datos de dirección, fuerza y efecto requiere un grado mucho mayor de precisión .

Este pase es similar al pase de pecho descrito anteriormente, variando sólo el efecto y la dirección de la pelota al hacer contacto con la cancha. El jugador parte de la posición de ataque fundamental. La ubicación de las manos es la misma que en el pase de pecho, variando la acción de las muñecas. El impulso va de arriba hacia abajo, dedos apuntando hacia el suelo, pulgares detrás de la pelota. El pase está dirigido a un punto de la cancha situado entre el pasador y la posición que ocupará el receptor al momento de recibir la pelota. Si existe la marca de un contrario, la pelota

rebotará a una distancia menor de 30-45 cms de su posición y la altura del bote debe ser menor que la altura de las rodillas, a fin de disminuir las posibilidades de intercepción.

Es muy favorable en este pase picado la utilización de una buena finta con la mirada, de manera de hacer creer al defensa que se va a realizar un pase alto.

Para buscar el pase, el jugador receptor se coloca en posición agachada, con las manos en forma de media copa, avanzando una pierna por el lado del defensa de forma tal de imposibilitar su acceso al pase.

Pase picado con efecto.

Para aumentar la distancia del pase se aplica a la pelota un "efecto" (rotación) hacia adelante; para que la pelota suba hacia las manos del receptor se utilice el efecto hacia atrás.

Para que la pelota varíe su dirección después del pique contra el suelo se le imprime un efecto lateral, girando las manos en sentido horario cuando se desea que salga hacia derecha, e inversamente hacia la izquierda.



2.1.33 Pase sobre la cabeza con ambas manos: Como su nombre lo indica por encima de la cabeza sujeto por ambas manos, la posición del

cuerpo y la semiflexión de piernas son las que emplea el jugador de hecho puede sustituirse en casi todas las situaciones a los pases, la ventaja es que la posición de la pelota permite un gesto más rápido de tiro si la mantenemos a la altura del pecho, es válido para distancia mayores del pase.

Brazos en alto de manera que la pelota quede por encima de la cabeza del jugador, entre las manos ligeramente flexionadas. El cuerpo se extiende en la dirección del pase, impulsando la pelota hacia adelante con un movimiento enérgico de muñeca y dedos.

El pase sobre la cabeza es muy efectivo cuando lo emplean jugadores de estatura elevada o cuando un jugador es marcado por otro más bajo. Generalmente se utiliza en distancias entre 3 y 6 metros, para pasar al pivote, dirigido hacia adelante y abajo con destino al pecho del receptor.

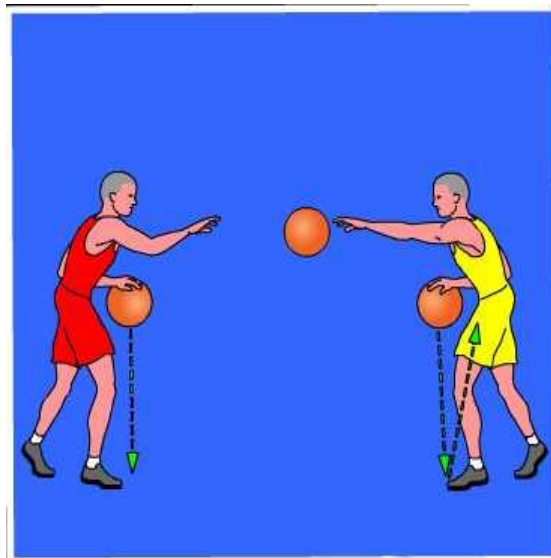
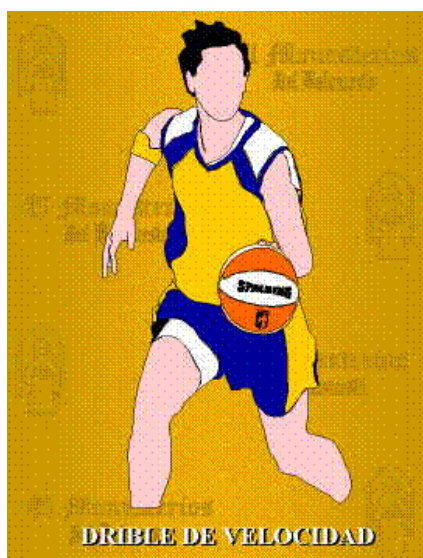


El pase por debajo con dos manos. Se aplica generalmente en la ofensiva, en casos de formaciones de juego cerradas o de bloqueo.

En posición flexionada, se sostiene la pelota con ambas manos a la altura de la cadera, protegiendo el balón de la acción del defensa. Si la jugada es por la derecha, el peso del cuerpo se desplaza hacia el pie derecho antes de ejecutar el pase. Los pulgares se apoyan sobre la parte superior de la pelota, los otros dedos apuntan hacia abajo. La pelota se dirige rectamente al receptor, impulsada por las muñecas y las dos primeras articulaciones de los dedos, con un movimiento de “resorte” o “latigazo”.

Completando el movimiento, el peso del cuerpo se traslada al pie izquierdo. El pase a dos manos por encima del hombro. Se ejecuta cuando un defensa fuerza al jugador en control de la pelota a girar interponiendo su cuerpo entre la pelota y el defensa.

Pases con una mano: Buscan normalmente un ángulo de pase mejor que el que consigo con el pase de dos manos aunque uno de esos tipos es el de béisbol, constituye el gesto con el que más puedo lanzar un balón con efectividad dentro de una cancha.



2da. FASE PROFUNDIZACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS OFENSIVOS Y DEFENSIVOS



Salto

Los saltos se aprovechan y aplican como modos independientes. Ellos son también elementos de otros modos técnicos.

Se aplican dos (2) tipos de saltos: con el impulso de los dos pies, y con el impulso de un sólo pie.

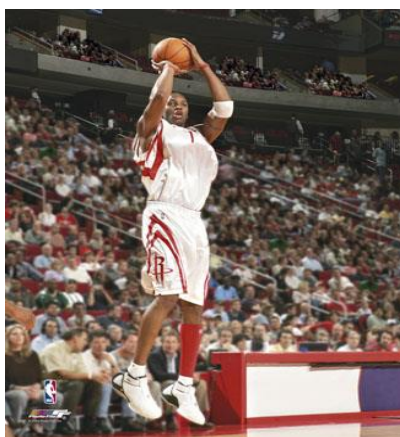
En los saltos con dos pies con ayuda de los brazos el jugador dobla ligeramente las rodillas con un rápido y corto movimiento de los brazos frente al cuerpo hacia arriba (o hacia la dirección deseada) se impulsa con un potente estiramiento de las rodillas y con enérgico despliegue del tronco y los brazos.

Los saltos con dos pies se pueden ejecutar hacia arriba, arriba y adelante, hacia arriba y atrás, hacia arriba y los lados y con giros.

Los saltos con dos pies también se pueden realizar sin ayuda de los brazos.

El salto con un pie se ejecuta habitualmente después de una carrera. El último paso de la carrera antes del impulso es un poco más corto que los anteriores. El pie de impulso es ligeramente flexionado en la rodilla, primero se pone el talón para crear un apoyo estable y después se traslada el peso corporal hacia la punta del pie para transformar la velocidad lineal en velocidad vertical.

El otro pie hace un movimiento activo de péndulo hacia adelante y hacia arriba flexionando la rodilla y la articulación coxofemoral cuando la masa corporal está encima del pie de apoyo. Cuando el cuerpo alcanza el punto más alto de su vuelo hacia arriba, el pie de péndulo se une hacia el pie de impulso.



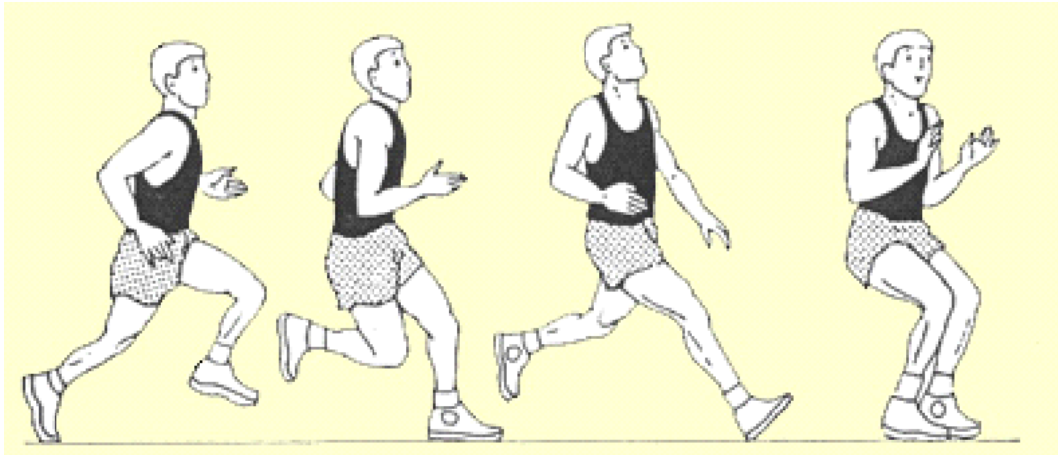
Paradas

Las paradas bruscas y repentinas, combinadas con arrancadas y cambios de las direcciones en los desplazamientos, permiten al jugador de baloncesto liberarse de la tutoría del defensa e ir hacia un lugar adecuado.

Las paradas se ejecutan de dos maneras: después de salto, parada en un tiempo y la parada en dos tiempos, que se realiza mediante la sucesiva colocación de las plantas de los pies (derecho-izquierdo), (izquierdo-derecho).

La realización de la parada está relacionada estrechamente con el reglamento de juego. Cuando el jugador tiene el balón, el dominio de la correcta parada facilita la aplicación de los cambios de dirección.

Se utilizan para cambiar la dirección de la carrera, desmarcarse de la defensa, así como para colocar una pantalla, etc. La parada de dos pasos o a la cuenta de uno – dos se realiza del siguiente modo: el jugador durante la carrera da un paso largo, recibe la bola estando en el aire y cae sobre la pierna que queda delante; esta pierna se flexiona notablemente bajo el peso del cuerpo.



Giros

Los giros son aprovechados por los jugadores ofensivos para evitar las acciones defensivas, para proteger el balón del adversario, y para hacer amagos que sigan con un rápido ataque al aro.

En el juego de baloncesto hay dos modos de giros:

Giros hacia adelante, cuando la cara guía la dirección del movimiento, o giros hacia atrás, cuando la espalda guía la dirección del movimiento.

El pívot

Es llamado también centro. Se ubica en este puesto al jugador de mayor estatura y generalmente actúa de espaldas al tablero. Se coloca cerca del aro, junto a la línea de restricción y hacia el lado por donde se está jugando la pelota. Su acción es comenzar la ofensiva desde el centro de la línea de tiro libre y es apoyo de sus compañeros en las cortinas.

Se requieren buen peso y estatura; habilidad para pases en corto y en rebote; tener buen lanzamiento de gancho y de media distancia.

Los pivotes pueden clasificarse en:

1. Pivote hacia adelante. Se utiliza cuando el jugador está más desmarcado y la acción la ejecuta para un cambio de dirección visual. Una vez terminada la acción, el jugador debe quedar en posición.
2. Pivote hacia atrás. Se utiliza generalmente cuando un jugador está siendo marcado cerca de la línea lateral y se ve imposibilitado por tanto de efectuar cualquier movimiento hacia adelante; por ello utiliza el movimiento hacia atrás. En este caso usará como pivot el pie más alejado de la línea lateral

El jugador pivota hasta estar en posición de pasar la pelota a un compañero.

3. Pivote en reverso. Se ejecuta para cambiar de dirección en un ángulo de 180 grados. Para ello el jugador utiliza simultáneamente las puntas de sus pies, manteniendo bajo el centro de gravedad del cuerpo con bastante flexión de rodillas y cintura, alternando el peso del cuerpo entre ambos pies. El movimiento culmina con un paso hacia el nuevo rumbo dado con el mismo pie que estaba adelantado al momento de iniciar el pivote. Se utiliza después de una detención de dos tiempos o ritmos.

El Pívotes el encargado de asegurar los rebotes en la defensa, y buscar en el ataque buenas posiciones cerca de la canasta para anotar con facilidad u optar al rebote ofensivo.

El Escolta (Ala) ayuda al base a subir el balón hacia las posiciones ofensivas y sus características técnicas son una mezcla entre base y ala.

El Ala Pívotes un jugador que por su estatura (Ala alto y bajo para jugar como Pívotes), puede cumplir funciones de tirador y ayudar eficazmente en los rebotes defensivos y ofensivos.

El Poste es un(a) jugador(a) alto(a), que al igual que el Pívor, juega de espaldas al aro, pero posee mayor flexibilidad para salir de la zona y participar en el juego exterior del equipo.



Realización de un pivote interior



Realización de un pivote exterior

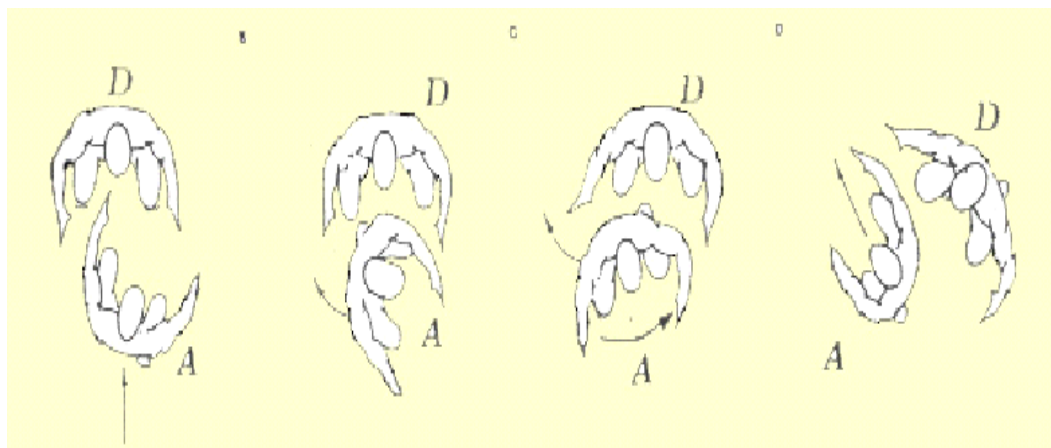
Cambio de ritmo

Es un tipo de lanzamiento, que te permite intentar un tiro a la canasta con parada en un tiempo o en dos tiempos, te permite estar más cerca del aro, puedes dar dos pasos sin rebotar la bola, el jugador, salta y cae

sobre un pie, luego el otro, trata de mantener el equilibrio para iniciar el ataque, se tomará como pie de pivote el que contacta primero con la superficie de la cancha. (Es diferente al doble paso ya que en este último no te puedes parar, mientras que en el doble ritmo es permitido parar y luego fintar o lanzar sin ser penalizado)

Dos tiempos. Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás. Luego se apoya el otro cargando el peso del cuerpo sobre él, restableciendo el equilibrio. El pie atrasado debe quedar a la altura de la mitad del adelantado y conservar entre ellos la anchura de los hombros, y se debe ir rápido a posición básica

Un tiempo. También llamada de salto. Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo. Es importante llegar pronto a la posición básica, y por ello al dar el paso anterior a la parada dejamos el tronco ligeramente retrasado para compensar la inercia del cuerpo y recobrar rápidamente el equilibrio. Es importante el concepto de "aterrizar", muy diferente al de "saltar" que realizan muchos jugadores. El salto que se realiza es hacia delante con poca elevación, casi a ras de suelo, deslizándose los pies en el momento del contacto. Es más rápida que la que definiremos después, pero produce más problemas de equilibrio.



Técnica del manejo de la bola.

RECEPCIÓN:

Antes de comenzar a recibir la bola y pasar la bola es necesario saber sostener la misma correctamente. Para esto es necesario agarrarla separando ampliamente los dedos, colocando los pulgares en la parte superior y los brazos medios flexionados.



3era. FASE
PERFECCIONAMIENTO DE
LOS FUNDAMENTOS DEL
BASQUETBOL Y JUEGO



Tiros de básquetbol

Los buenos tiros de básquetbol no son simplemente aquellos que ingresan en la canasta, sino los que ingresan luego de haberlos realizado con una técnica de tiro correcta.

Hay ciertos fundamentos que son básicos para tener mayores posibilidades de encestar y cuanto más se practica mayor es la perfección técnica de los *tiros de básquetbol*, y con ello mejores resultados en el tiro. La posición del cuerpo, el equilibrio y la concentración son temas a tener en cuenta al momento de la ejecución de un tiro al aro. La concentración que se debe tener es muy importante para abstraerse de todos los factores externos y poder efectuar el tiro con todos los fundamentos que se entrenan.

La confianza es otro factor decisivo, cuando un jugador está convencido de poder lograrlo los porcentajes de acierto son mucho mayores. La técnica deportiva es muy importante, pero la confianza en uno mismo también lo es. El tiro libre es un muy buen ejercicio para comenzar a adquirir los fundamentos, ya que se realiza desde un lugar quieto y se dispone de tiempo suficiente para hacerlo del modo correcto y poner en práctica perfectamente todos los movimientos.

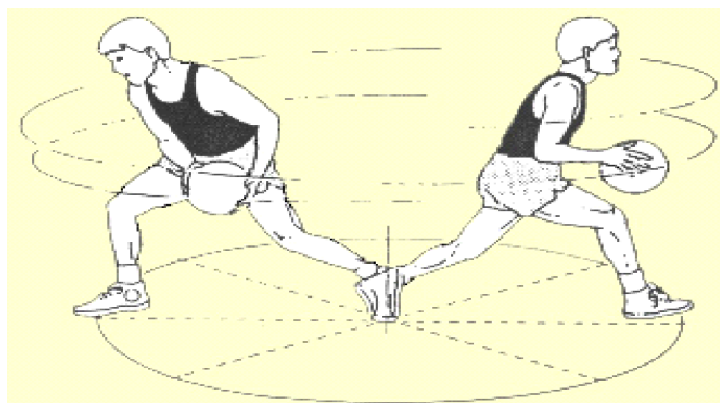
Este tiro se debe entrenar hasta el punto de realizar los tiros de básquetbol de un modo mecánico, cuanto más se entrena mejores resultados. La técnica correcta es colocando los pies de modo que no dificulte el equilibrio y que sea de la manera más cómoda posible, apenas separados entre sí. El pie que corresponde a la mano que efectúa el lanzamiento debe ir apenas un poco más adelante (no más de 20 cm). Las piernas se ubican levemente flexionadas y el cuerpo con una inclinación mínima hacia adelante.

El balón se apoya prácticamente en la punta de los dedos que deben estar firmes y abiertos pero sin generar tensión, la palma de la mano no toca el balón. El otro brazo también se flexiona y apoya la mano de manera lateral sobre el balón con el



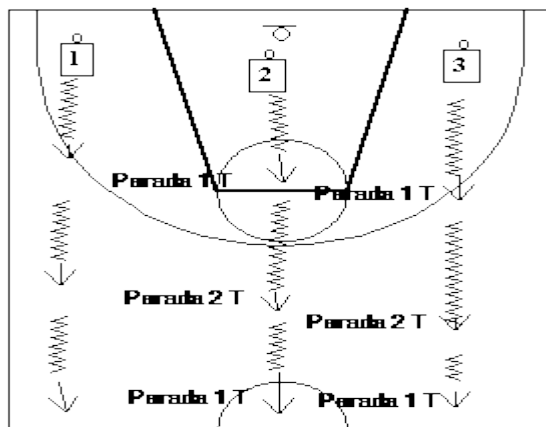
codo ligeramente abierto. Esta mano cumple la función de ser apoyo a la otra, pero no debe presionar ni impulsar el balón. Al momento del tiro de debe realizar un movimiento continuo y coordinado donde las piernas y el brazo se extienden para tirar al aro mediante un “golpe” de muñeca en el momento exacto de la extensión completa, dando el último impulso solo con los dedos.

Se debe lograr un vuelo adecuado, donde el balón va girando en el aire y al momento de llegar al aro desciende de la curva, evitando siempre que el tiro sea recto al aro.



2.1.11 EJERCICIOS

Botar, parada en un tiempo, botar, parada en dos tiempos. Ida con la mano derecha, vuelta con la mano izquierda.



Fuente: De la Paz Pedro Luis

Botar, parada en un tiempo sin dejar de botar, bote de protección, salida con bote de velocidad, parada en dos tiempos, etc. Ida con mano izquierda y vuelta con la derecha. Se realiza en todo el campo.

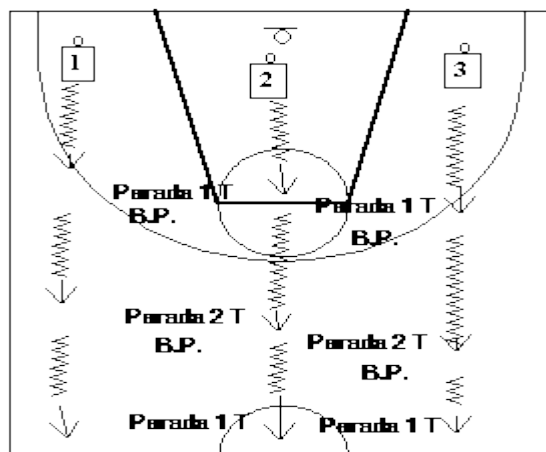


Fig. 2

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Bote, previa finta de salida, en zig-zag alternando distintos cambios de mano: por delante, por la espalda, entre las piernas, reverso, etc. Hacerlo también obligando a dar sólo un bote entre cada uno de los cambios que deberá ser distinto cada vez.

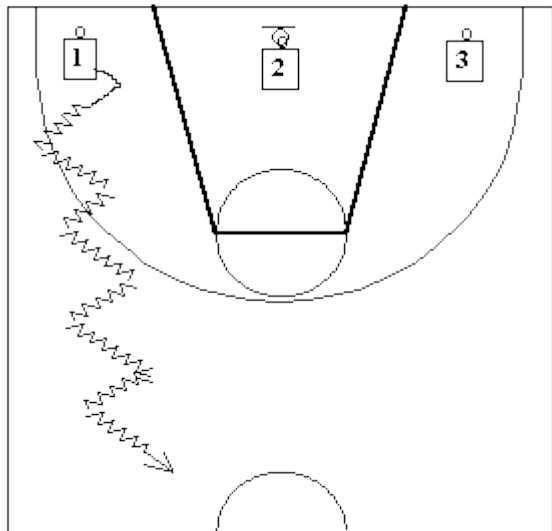


Fig. 3

Botar con dos balones alternativamente. La ida en línea recta, la vuelta en zig-zag haciendo cambios de mano con los balones.

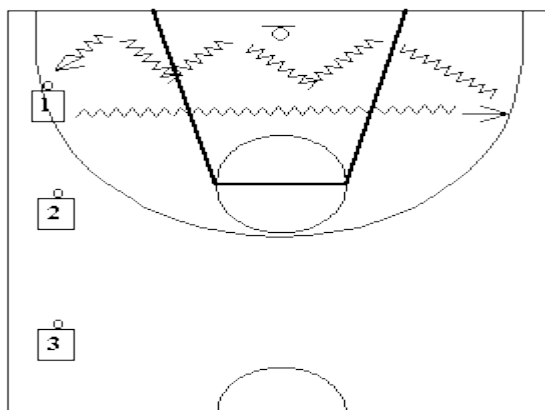


Fig. 4

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Bote, parada en uno o dos tiempos. Pivote, pase y seguimos el pase.
Por parejas, cada pareja un balón.

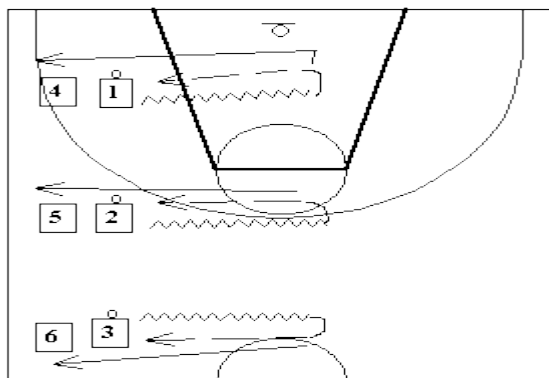


Fig. 5

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Los jugadores según el gráfico. Finta de salida, bote, parada en un tiempo, pivote, pase hacia la derecha y seguimos el balón. Se efectúa también pasando hacia a la izquierda.

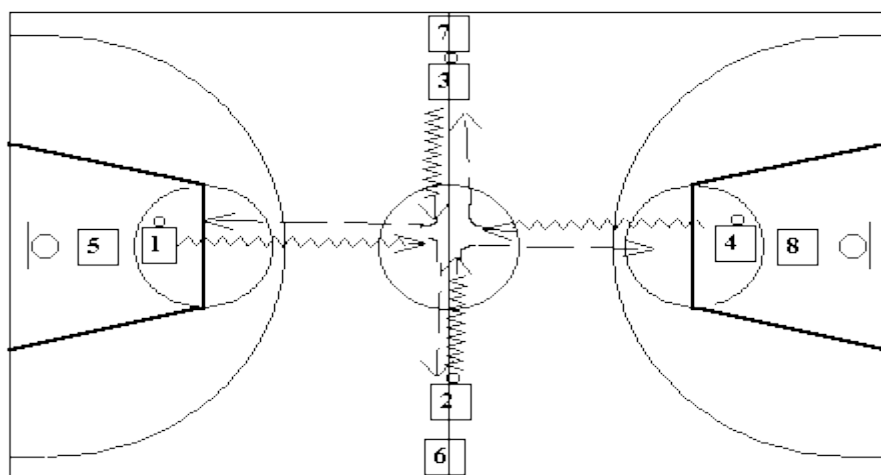


Fig. 6

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Cada jugador con un balón, va botando hacia el obstáculo según el gráfico donde realiza los distintos tipos de cambios de mano. En una canasta tiran desde cuatro metros y en la otra dejan una bandeja. Se realiza por ambos lados.

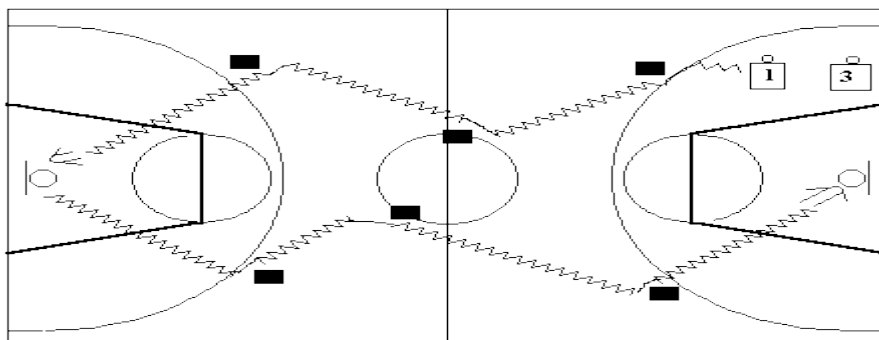


Fig. 7

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Bote, cambio de dirección por delante, parada y tiro. Los jugadores según el gráfico, después de tirar cogen su rebote y cambian de fila.

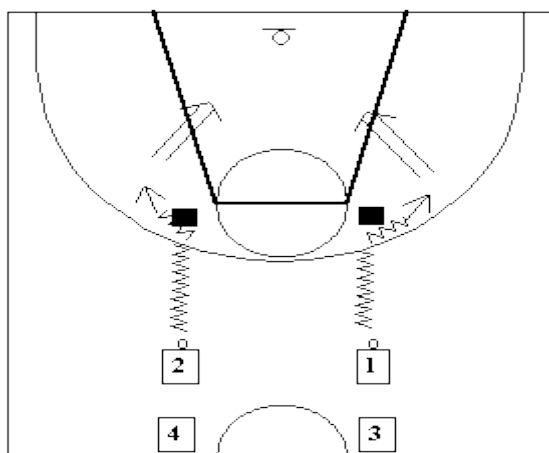


Fig. 8

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Botar alrededor de los círculos según el gráfico, terminando en una parada y tiro.

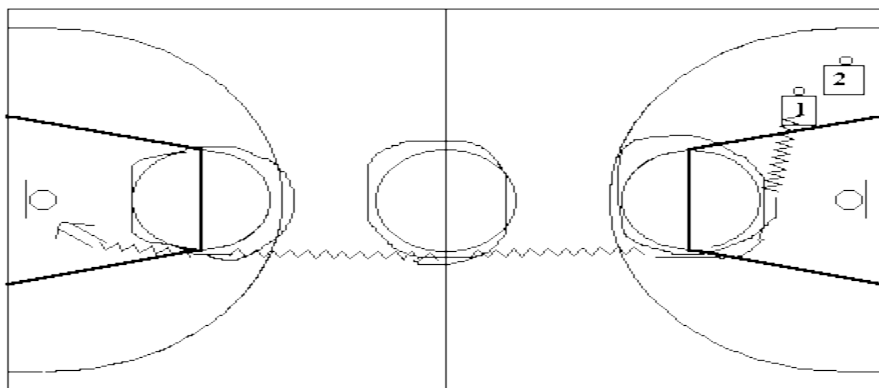


Fig. 9

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Botar tres veces en campo de ataque, parar en uno o dos tiempos y tirar.

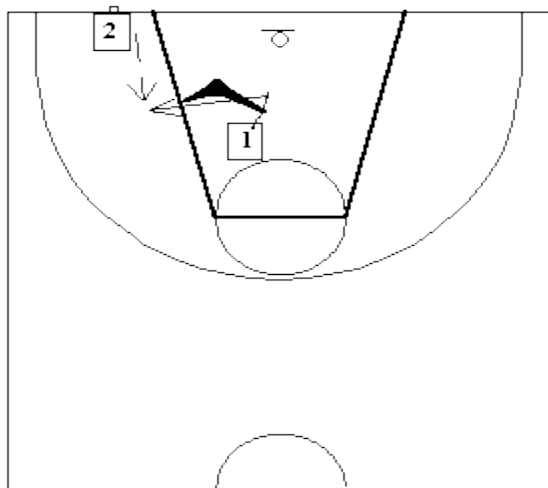


Fig. 10

Fuente: De la Paz Pedro Luis

1x1 en los círculos. Cada jugador con un balón, distribuidos por parejas, intentan quitarse uno al otro el balón sin salirse del círculo.

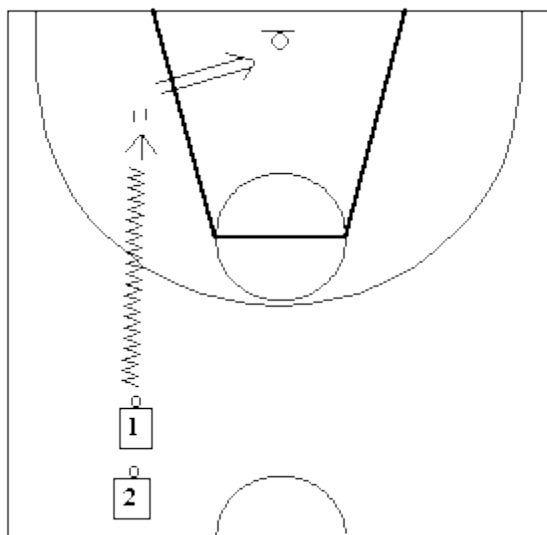


Fig. 11

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Botar el balón mirando y cantando los números que pone el compañero con los dedos. Por parejas, un jugador con balón y otro marca los números.

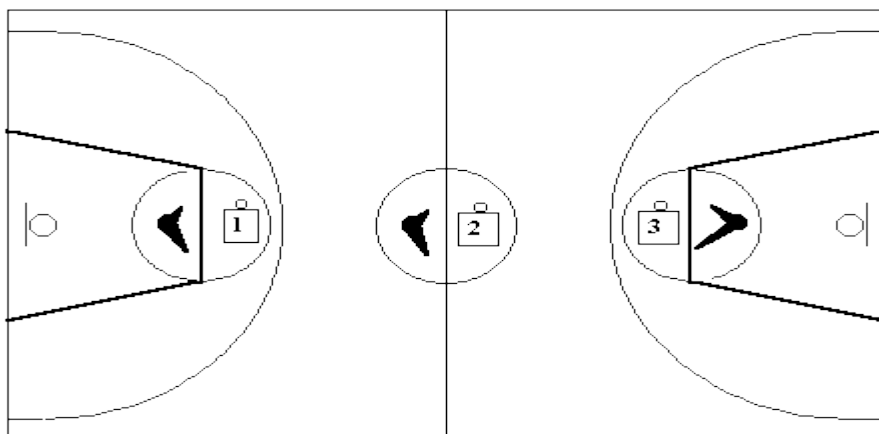


Fig. 12

Salir botando, de frente, a una señal del entrenador girar y seguir botando de espaldas. Siempre que se gira se cambia de mano.

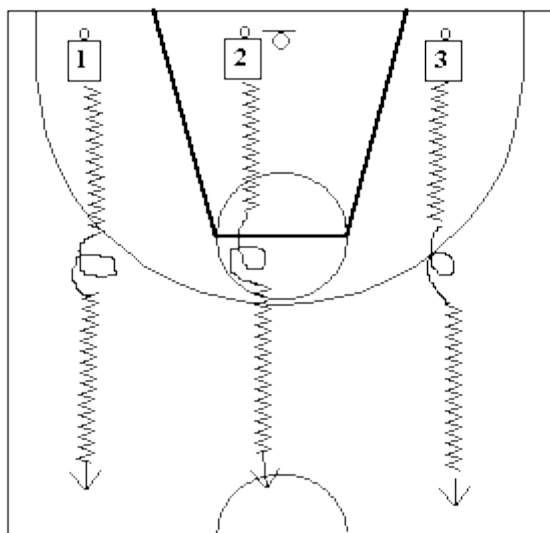


Fig. 13

Fuente: De la Paz Pedro Luis

Bote con dos manos. Un jugador colocado en el poste medio o bajo. Recibe un pase, da un paso hacia el aro, bota con dos manos entre las piernas, rápido y explosivo para tirar a canasta.

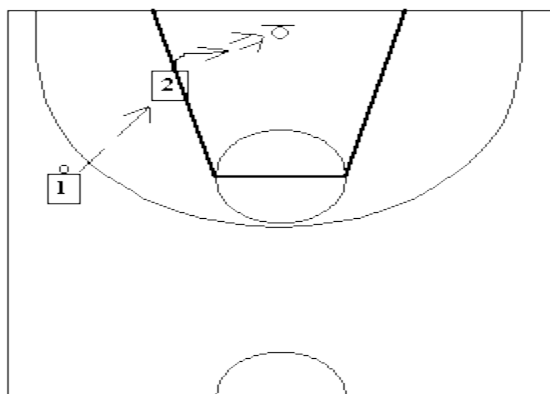


Fig. 14

En el sitio, botar alto, bajo, rápido, despacio, sentado en el suelo, tumbado, de rodillas, etc. Alternando las dos manos.

Bote con cambio de mano por las líneas laterales. Cambiar en el centro y en las esquinas. Cambiar el sentido.

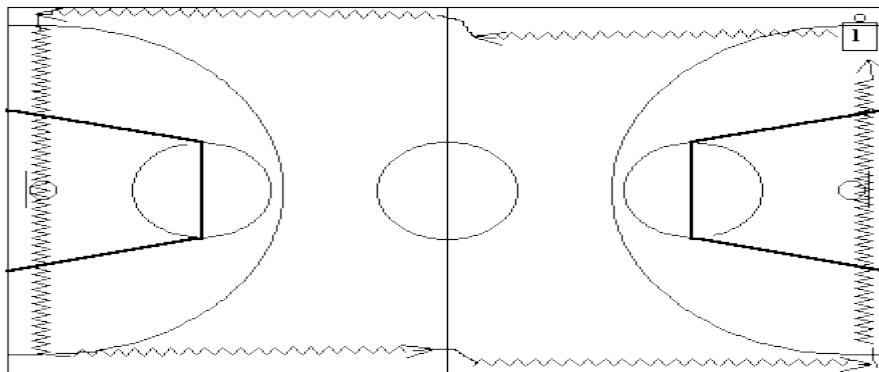


Fig. 16

Fuente: De la Paz Pedro Luis

ACTIVIDADES VARIAS



PRIMERA ACTIVIDAD:

Objetivo: Generar ánimo y predisposición para la integración grupal y el trabajo físico y técnico del equipo.

Desarrollo de la actividad: Formación de grupos por edades

Aplicación de una dinámica:

<http://www.chicosygrandes.com/dinamicas-presentacion/el-n%C3%A1ufrago/La>

Pelota Preguntona

- El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.
- Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio.
- La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.
- El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.

SEGUNDA ACTIVIDAD

Objetivo: Fortalecer valores en el grupo

Aplicación de una dinámica:

Este juego además de ser cooperativo nos puede servir para dividir a nuestro grupo grande en diferentes subgrupos.

Comunicación e identificación

Se sitúan todos los participantes en círculo, se les pide que cierren los ojos y el animador les pone en la frente una cinta adhesiva de diferente color (o bien les pinta una raya con un color diferente).

Los colores deben de estar mezclados de forma que cada participante no esté al lado de otro con su mismo color.

Una vez "marcados" todos los participantes se les indica que ya pueden abrir los ojos, y que sin hablar deben de tratar de juntarse con aquellos del mismo color. El juego acaba cuando se han formado tantos grupos como colores y todo el mundo está situado.

Exposición sobre valores

Por regla general se considera que la práctica del deporte constituye un medio apropiado para desarrollar con plenitud valores que permite una actitud positiva por parte del deportista.

Al desarrollar la práctica deportiva se puede comprender que se puede generar una educación total, que permita ver crecer jóvenes que estén dispuestos a utilizar toda su decisión para contribuir a la

construcción de una sociedad nueva, para forjar una relación renovada y mejor entre los deportistas y como parte de la sociedad, con una actuación caracterizada por la sinceridad, la disposición a ayudar a los demás, por el trabajo común, una conducta desinteresada en provecho de todos, la práctica del juego limpio y otras características que se integren a la formación integral del deportista.

En el básquet se busca siempre la práctica del juego limpio que consiste en tomar medidas contra un comportamiento agresivo y tramposo, ya que las actitudes negativas son desviaciones que se pueden presentar bajo la forma de alevosía, iracundia, envidia, petulancia que lleva a una discrepancia inmediata con el rival. Con el fortalecimiento de valores el jugador adquiere una conciencia que le exige jugar limpio y con reserva.

Se considera que para que ello suceda uno de los aspectos mas importantes es la educación de la voluntad que permite actuar con valor y decisión en este deporte de carácter colectivo; ello no implica renunciar a la necesidad de una actuación decidida y libre de cada uno, sino a una competencia limpia, respetuosa, comprensiva y valorando también las posibilidades y realidades del rival.

En otras palabras, mediante la práctica de valores en el desarrollo del juego, como deporte o simplemente como actividad lúdica, se busca generar y desarrollar una buena interacción entre todos que favorezca el fortalecimiento de valores como compañerismo, solidaridad, disciplina, valor, honor y un verdadero espíritu de cuerpo para alcanzar el bien común.

TERCERA ACTIVIDAD

Fundamento técnico:Posición y desplazamientos

Objetivo: Lograr que el jugador adopte en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Carrera con cambio de dirección
- Carrera de cargados
- Multisaltos
- Juego cara y cruz

Parte principal

Formar dos equipos, uno atacante, y otro defensor. El equipo atacante deberá pasarse el balón, sin que los defensores logren robárselo. El límite de pases (5, 7, 10), suele ser variable, en función de los objetivos, la categoría, la formación técnica de los jugadores, etc.

Lo que realmente hace interesante este ejercicio son las variantes, con la que los entrenadores podemos enriquecerlos. Esas variantes estarán

relacionadas directamente con los objetivos que nos podamos marcar, no todas serán para los atacantes.

Variantes que podemos aplicar:

- Prohibir el pase de vuelta al compañero del que has recibido el balón
- No retroceder jamás el balón

Evaluación

Observar si el número de pases señalados se ha cumplido.

Parte final

Vuelta a la calma

Todos los jugadores que intervinieron en la actividad deberán tomar su balón y botear en forma pausada.

CUARTA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: dominio del balón

Objetivo: Lograr que el jugador domine el boteado del balón con ambas manos.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Calentamiento con ulas
- Saltar sobre la ula alternando pies
- Carrera sobre ulas
- Correr haciendo rodar la ula

Parte principal

Realizar 20 recorridos longitudinales de la cancha boteando el balón con cada mano, alternando el uso de las mismas.

Parte final

Vuelta a la calma

Cacería con la ula, esto se lo realizará en un espacio determinado, saliendo del juego el niño que sea atrapado con la ula, ganará el niño que mayor veces haya atrapado.

QUINTA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: El pase

Objetivo: Lograr que el jugador tenga precisión al hacer un pase al compañero.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Carrera y suave por todo el terreno
- Con piernas separadas flexión del tronco cruzando los brazos y extensión llevándola a cruz.
- Carrera suave de espalda, a la señal de medio giro continúa de frente.

Parte principal

Realizar recorridos longitudinales con un compañero en paralelo boteando el balón y pasando el balón al compañero alternando el uso de las manos para realizar el pase

Parte final

Vuelta a la calma

Juego: Los malabaristas, en grupos de 5 participantes ejecutan giros del balón en un dedo, siendo el ganador el participante que mas mantenga el balón girando sobre su dedo.

SEXTA ACTIVIDAD

Fundamento técnico:El regate (driblen)

Objetivo: Lograr que el jugador domine el balón al enfrentar a un rival.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Trotar alrededor e la cancha (elevando rodillas, taloneo)
- Desplazarse lateralmente con cambios de dirección
- Desplazamiento en pata coja

Parte principal

Realizar recorridos longitudinales boteando el balón con un compañero que trata de obstaculizar al frente.

Parte final

Vuelta a la calma

Juego: En hilera los participantes recepción del balón con la mano derecha e izquierda y devolución al compañero con la mano contraria con la que recibió.

OCTAVA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: El pivote

Objetivo: Lograr que el jugador afine la puntería para el dominio del encestantamiento desde diversas distancias.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Trote en diferentes direcciones
- Adoptar diferentes posiciones al escuchar el pito
- Estiramiento

Parte principal

Realizar lanzamientos al aro desde diversas distancias y cambiando de mano.

Parte final

Vuelta a la calma

Caminar alrededor de la cancha ejecutando ejercicios de relajación y estiramiento.

NOVENA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: El lanzamiento

Objetivo: Lograr que el jugador afine la puntería para el dominio del encestando desde diversas distancias.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Trote en diferentes direcciones
- Adoptar diferentes posiciones al escuchar el pito
- Estiramiento

Parte principal

Realizar lanzamientos al aro desde diversas distancias y cambiando de mano.

Parte final

Vuelta a la calma

Caminar alrededor de la cancha ejecutando ejercicios de relajación y estiramiento.

DÉCIMA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: El pivote

Objetivo: acerque el jugador aprenda a defender el balón durante algunas situaciones del encuentro.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Trote en diferentes direcciones
- Adoptar diferentes posiciones al escuchar el pito
- Estiramiento

Parte principal

Realizar giros manteniendo un pie fijo y protegiendo el balón con el movimiento y el cuerpo.

Parte final

Vuelta a la calma

Caminar alrededor de la cancha ejecutando ejercicios de relajación y estiramiento.

DÉCIMA PRIMERA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: Las posiciones durante el juego

Objetivo: Lograr que el jugador aprenda a ubicarse en la cancha mientras se produce el juego de acuerdo a las funciones que debe cumplir dentro del partido.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Trote alrededor de la cancha
- Elevación de rodillas, talones y tijeras
- Desplazamientos laterales
- Inclinação del tronco
- Gimnasia calistenia

Parte principal

Realizar giros manteniendo fijo un pie y luego alternando con el otro protegiendo el balón y moviendo éste de un lado a otro.

Parte final

Vuelta a la calma

Juego del rondo, formando un círculo con un jugador en la mitad quien deberá tratar de quitar el balón que cruce entre los demás participantes, el jugador que haga quitar el balón deberá pasar al centro

DÉCIMA SEGUNDA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: Las fintas

Objetivo: Hacer que el jugador aprenda a engañar al rival con movimientos, gestos y otras alternativas.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Trote en diferentes direcciones
- Adoptar diferentes posiciones al escuchar el pito
- Estiramiento
- Gimnasia calistenia

Parte principal

Realizar giros manteniendo fijo un pie y luego alternando con el otro protegiendo el balón y moviendo éste de un lado a otro.

Parte final

Vuelta a la calma

Juego del rondo, formando un círculo con un jugador en la mitad quien deberá tratar de quitar el balón que cruce entre los demás participantes, el jugador que haga quitar el balón deberá pasar al centro.

DÉCIMA TERCERA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: Las cortinas

Objetivo: Enseñar al jugador aprenda a proteger a sus compañeros para posibilitar el desmarque durante ciertos momentos del juego.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Trote en diferentes direcciones
- Adoptar diferentes posiciones al escuchar el pito
- Estiramiento
- Gimnasia calistenia

Parte principal

Realizar giros manteniendo fijo un pie y luego alternando con el otro protegiendo el balón y moviendo éste de un lado a otro.

Parte final

Vuelta a la calma

Generar saltos en parejas uno frente a otro durante unos 5 minutos.

DÉCIMA CUARTA ACTIVIDAD

Fundamento técnico: El rebote

Objetivos: Practicar el rebote ofensivo y defensivo en el tablero correspondiente.

Señalar la posición adecuada para realizar un rebote beneficioso para el equipo durante el juego.

Parte inicial: 45 minutos

Calentamiento

- A, B, C, lubricación de articulaciones
- Trote en diferentes direcciones
- Saltos múltiples de frente y de espalda
- Estiramiento
- Gimnasia calisténica.

Parte principal

Realizar giros manteniendo fijo un pie y luego alternando con el otro protegiendo el balón y moviendo éste de un lado a otro.

Parte final**Vuelta a la calma** Juego del rondo, formando un círculo con un jugador en la mitad quien deberá tratar de quitar el balón que cruce entre los demás participantes, el jugador que haga quitar el balón deberá pasar al centro.

6.7 IMPACTOS

El presente trabajo de investigación de la propuesta se encuentra enmarcado en las actividades para la escuela de iniciación deportiva de básquetbol en beneficio de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta en la ciudad de Mira en el tiempo libre de los alumnos desde los siguientes puntos de vista:

En lo pedagógico con la escuela se logrará mayor interés y participación directa en lo que tiene que ver a la aplicación técnica metodológica teórica práctica para el mejoramiento del deporte de básquetbol en el tiempo libre

En lo social los directamente beneficiados con la escuela son los estudiantes quienes desde tempranas edades aprenderán técnicas específicas de la disciplina de básquetbol en el tiempo libre para que dentro del proceso evolutivo lleguen a generar reacciones recreativas y prácticas para fortalecer su cuerpo, su mente, su espíritu y lograr de este manera formar profesionales centrados en esta disciplina deportiva y sea autónomos en su vida personal.

En lo cultural se logrará la participación deportiva de manera armónica, organizada, de familiaridad, de compartimiento de los estudiantes y de todos quienes conforman la comunidad educativa, sin distinción de género.

En lo económico con la implementación de la escuela se logrará la participación activa y directa de todos quienes conforman la institución, con el aprovechamiento de las políticas públicas que el Ministerio del Deporte, a través del Estado garantiza el buen vivir de forma gratuita.

6.8 DIFUSIÓN

En la aplicación de las actividades para la escuela de iniciación deportiva de básquetbol en beneficio de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta en la ciudad de Mira en el tiempo libre y se empezará concientizando a niños, jóvenes y comunidad educativa sobre el beneficio que presta la escuela a través de foros, charlas, mesas redondas, elaboración de trípticos, capacitación permanente del personal multiprofesional en la disciplina de básquet deporte activo, directo donde se fortaleció la práctica deportiva a fin de difundir la técnica metodológica y práctica para un mayor aprendizaje y rendimiento del deportista para que con la escuela de iniciación deportiva sea modelo institucional y ponga en práctica las políticas deportivas que el Estado garantiza por el buen rendimiento deportivo y se acoja a los beneficios, pues nuestra aspiración es conseguir deportistas de alto rendimiento, mismos que representarán en todos sus niveles y que la escuela fomente los valores morales éticos y sean incentivados con becas deportivas acordes a su esfuerzo.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

CONSTITUCIÓN (2008) de la república del Ecuador registro oficial # 449

DICCIONARIOS (2011) de la real academia vigésima 2 edición

ENCICLOPEDIA (2004) edición Salvat

MORENO Lara María (2010) educación física.

CÓDIGO (19 de octubre del 2010) código orgánico de organización territorial, autonomía y descentralización registro oficial # 303

HERNÁNDEZ R. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires – Año 6 – Nº 30 – Febrero de 2001.

LEY DE EDUCACION (2010) física y recreación, corporación de estudios y publicaciones.

LEY ORGANICA (2012) de educación interés cultural. Registro oficial # 417.

REGLAMENTO (2011) general a la ley del deporte educación física y recreación. Registro oficial # 418

CONSTITUCIÓN (2008) de la república del Ecuador registro oficial # 449

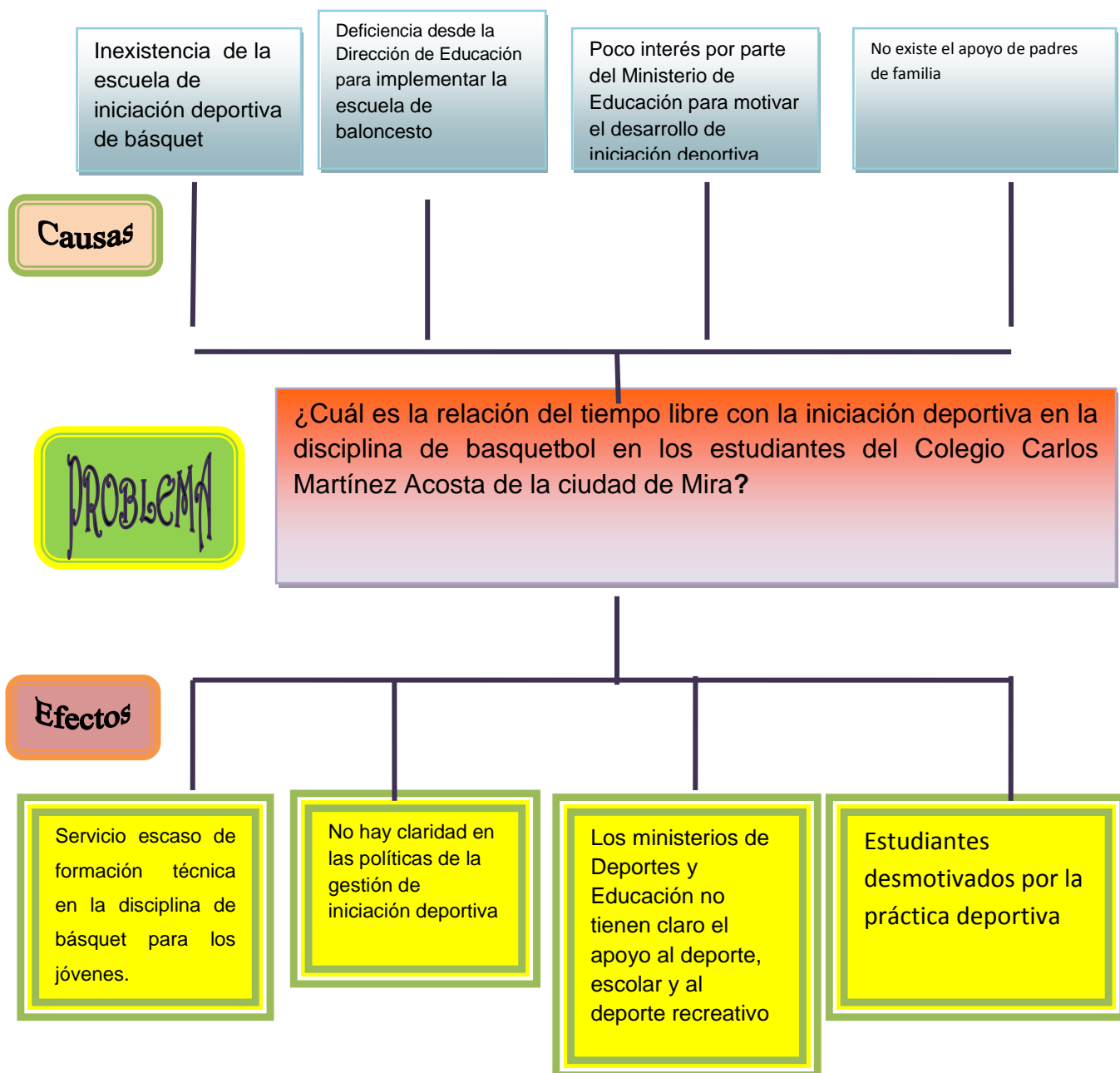
DICCIONARIOS (2011) de la real academia vigésima 2 edición

ENCICLOPEDIA (2004) edición Salvat

MORENO Lara María (2010) educación física, un recorrido hacia la posibilidad. Lexu

ANEXOS

ANEXONº 1 ARBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N° 2 MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Es la enseñanza de los deportes, idea de planificar la formación deportiva en la disciplina de básquet	Iniciación deportiva	<p>Elementos a tener en cuenta en el proceso enseñanza aprendizaje</p> <p>Factores que afectan a la motivación para iniciarse en algún deporte</p>	<p>área geográfica, tipo de población, promoción del deporte en una zona, a veces los recursos materiales e instalaciones y otras el grado de influencia que tienen elementos como son las instituciones educativas y deportivas, actividades extraescolares</p> <p>-Características personales</p> <p>-Medios de comunicación.</p> <p>-Promoción del deporte en la zona.</p> <p>-Amigos</p> <p>-Padres de familia</p>
El tiempo que las personas disponen para realizar cualquier actividad	Tiempo libre	<p>Tiempo</p> <p>Escenarios</p> <p>Actividades</p> <p>Colaboración</p>	<p>-Tiempo disponible</p> <p>-Escenarios deportivos</p> <p>-Actividades del tiempo libre</p> <p>Colaboración de padres de familia</p> <p>-Colaboración de profesores de educación física y entrenadores</p> <p>-Colaboración de las autoridades</p>

ANEXO: 3 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cuál es la relación del tiempo libre con la iniciación deportiva en la disciplina de basquetbol en los estudiantes del Colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira?	Determinar la incidencia del tiempo libre en el proceso de iniciación deportiva en la disciplina de básquet en los estudiantes del Colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012.
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los tipos de factores del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012 • ¿Cuáles son los factores motivacionales del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar los tipos de factores del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012 • Analizar los factores motivacionales del tiempo libre que inciden en el proceso de iniciación deportiva de los estudiantes del colegio Carlos Martínez Acosta de la ciudad de Mira en el periodo 2011- 2012 • Elaborar un programa de iniciación deportiva

ANEXO N° 4



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE. ENCUESTA DIRIGUIA A LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTÍNEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA.

1. ¿DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES FISICAS SEÑALE LAS DE SU PREFERENCIA?
2. ¿CON QUE FRECUENCIA REALIZA USTED ACTIVIDAD FISICA EN SU TIEMPO LIBRE?
3. ¿CUANTAS VECES A LA SEMANA USTED REALIZA ACTIVIDAD FISICA EN SU TIEMPO LIBRE?
4. ¿CUAL DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVA SEÑALADAS HA REALIZADO EN SU TIEMPO LIBRE?
5. ¿DE LOS BENEFICIOS QUE BRINDA LA ACTIVIDAD FISICA EN EL TIEMPO LIBRE CUALES CONSIDERA MAS IMPORTANTES?
6. ¿DONDE REALIZA ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE EN SU TIEMPO LIBRE?
7. ¿SI NO REALIZA ACTIVIDAD FISICA O EJERCICIO EN SU TIEMPO LIBRE SEÑALE TRES MOTIVOS POR LAS QUE NO LO HACE?

8. ¿LE HAN ANIMADO SUS PROFESORES DE EDUCACION FISICA A REALIZAR ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE FUERA DE CLASE?
9. ¿CUANDO HA REALIZADO O REALIZA ACTIVIDAD FISICA O DEPORTE EN SU TIEMPO LIBRE SE HA SENTIDO MEJOR?
10. ¿LE HAN MOTIVADO SUS PADRES PARA HACER EJERCICIO FISICO O DEPORTE EN SU TIEMPO LIBRE?
11. ¿HA PERTENECIDO O PERTENECE A UN CLUB DEPORTIVO?
12. ¿CUAL DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS SEÑALADAS SON DE MAYOR GUSTO PARA USTED EN SU TIEMPO LIBRE?

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 5
FOTOGRAFÍAS







UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401608500		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Klever Marcelo Quinteros Jurado		
DIRECCIÓN:	Mira Vía Pueblo Viejo		
EMAIL:	Klever199racer@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0959031279

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LA INICIACION DEPORTIVA Y SU RELACION EN LA PRACTICA EN EL TIEMPO LIBRE EN LA DISCIPLINA DE BASQUETBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTINEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL PERIODO 2011-2012” PROPUESTA ALTERNATIVA.
AUTOR (ES):	Susana del Pilar Orquera Orquera- Klever Marcelo Quinteros Jurado
FECHA: AAAAMMDD	2013/02/26
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Alfonso Chamorro

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Klever Marcelo Quinteros Jurado, con cédula de identidad Nro. 0401608500 calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 04 días del mes de marzo del 2013

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Klever Marcelo Quinteros Jurado
C.C.: 040160850-0

ACEPTACIÓN:



(Firma).....
Nombre: ING. BETTY CHÁVEZ
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Klever Marcelo Quinteros Jurado, con cédula de identidad Nro.0401608500, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado **“LA INICIACION DEPORTIVA Y SU RELACION EN LA PRACTICA EN EL TIEMPO LIBRE EN LA DISCIPLINA DE BASQUETBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTINEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL PERIODO 2011-2012” PROPUESTA ALTERNATIVA.** que ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: Klever Marcelo Quinteros Jurado

Cédula: 0401608500

Ibarra, a los 04 días del mes de marzo del 2013



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

4. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	040099560-1		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Susana del Pilar Orquera Orquera		
DIRECCIÓN:	Mira Av. León Ruales		
EMAIL:			
TELÉFONO FIJO:	062280616	TELÉFONO MÓVIL:	

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“LA INICIACION DEPORTIVA Y SU RELACION EN LA PRACTICA EN EL TIEMPO LIBRE EN LA DISCIPLINA DE BASQUETBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTINEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL PERIODO 2011-2012” PROPUESTA ALTERNATIVA.
AUTOR (ES):	Susana del Pilar Orquera Orquera- Klever Marcelo Quinteros Jurado
FECHA: AAAAMMDD	2013/02/26
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Alfonso Chamorro

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Susana del Pilar Orquera Orquera, con cédula de identidad Nro. 040099560-1 calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 04 días del mes de marzo del 2013

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Susana del Pilar Orquera Orquera
C.C.: 0400995601

ACEPTACIÓN:



(Firma).....
Nombre: ING. BETTY CHÁVEZ
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Susana del Pilar Orquera Orquera, con cédula de identidad Nro.0400995601, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado **“LA INICIACION DEPORTIVA Y SU RELACION EN LA PRACTICA EN EL TIEMPO LIBRE EN LA DISCIPLINA DE BASQUETBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO CARLOS MARTINEZ ACOSTA DE LA CIUDAD DE MIRA EN EL PERIODO 2011-2012” PROPUESTA ALTERNATIVA.** que ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....

Nombre: Susana del Pilar Orquera Orquera

Cédula: 0400995601

Ibarra, a los 04 días del mes de marzo del 2013